

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

7.-12.klase

pirmdiena, 8.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar lēcām	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Maltās gaļas mērce	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45		1.926	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		964	29.08	27.04	136.31	1.850	0	14.463	
otrdiena, 9.jūnijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66	1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu un turku zirņu sautējums	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		838	32.22	33.28	99.67	0.590	6.930	12.934	
trešdiena, 10.jūnijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171		1.017	1;3;7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7
Biešu salāti	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Jogurta zemeņu kokteilis	150	102	2.08	8.258	4.785	0.025	1.025	0.004	1;7
Citronu dzēriens	200	30			23.644		2.		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		868	30.79	31.00	113.46	0.596	6.475	13.044	
ceturtdiena, 11.jūnijs									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Cūkgaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Ogu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		813	23.79	27.91	114.21	0.650	12.135	13.956	
piektdiena, 12.jūnijs									
Otrā IZVĒLE									
Rasoļņiks	180	135	8.128	10.499	1.998	0.18		1.074	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pikanta vista krējuma mērcē	100	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		909	22.41	37.08	107.34	1.500	2.200	11.498	