

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10-12kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Aļģeņi
pirmdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		912.566	32.641	33.302	118.215	0.001	0	12.126	
Otrā Izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem									
Vārītas pērļu grūbas ar dārzeņiem									
otrdiena, 28.novembris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar putrainiem	250	93	2.019	4.658	9.706	0.0012	0.0025	2.9365	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar vieglu majonēzes mērci	100	101	1.36	8.52	4.608	0.0002	0	2.88	10;3;7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		837.482	23.519	30.405	114.282	0.002	0.009	12.147	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums									
trešdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	255	11.377	13.6835	21.4926	0.0008	0.0008	0.7492	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Svaigi dārzeņi	100	18	1.098	0.216	2.988	0	0	2.012	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		993.603	31.313	33.832	126.438	0.002	0.001	8.689	
Otrā Izvēle									
Siers									
Vārīti kartupeļi									
ceturtdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Krējums skābs	50	101	1.3	10.	1.35	0	0	0	7
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	250	81	0.3938	0.2925	18.9488	0	0.0075	1.335	
<i>Kopā:</i>		803.235	34.142	30.618	94.379	0.001	0.008	14.934	
Otrā Izvēle									
Maltās gaļas tomātu mērce									
Vārīti griķi									
piektdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.473	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar cidoniju garšu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		809.271	31.363	29.114	103.278	0.	0.013	10.722	

Otrā Izvēle

Vārīti cīsiņi (MK172)

Vārīti griķi