

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 26. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0	0	3,168	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0	0	2,88	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		964	27,85	33,03	137,76	0	0,006	9,244	
Otrā Izvēle									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1261	41,58	35,89	193,00	0	0,006	17,877	

otrdiena, 2025. gada 27. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa ar kartupeļiem un desu	310	184	6,822	8,42	19,853	0,002	0,006	2,278	1;10;3;7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18,061	14,03	48,565	0,001	0	5,269	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		870	32,21	27,08	120,98	0,003	0,007	14,077	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1151	42,14	28,64	177,15	0,003	0,007	22,658	

trešdiena, 2025. gada 28. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	300	319	16,768	23,318	10,429	0	0	1,673	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Cepums ar ievārījumu	50	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		811	28,53	30,29	103,46	0	0,026	7,338	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1091	38,46	31,85	159,63	0	0,026	15,919	

ceturtdiena, 2025. gada 29. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	280	237	7,58	2,667	44,274	0	0	5,88	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	104	1,208	9,808	3,135	0	0,001	1,065	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Vanīļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		819	30,83	31,60	100,54	0	0,003	10,335	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1099	40,76	33,15	156,71	0	0,003	18,916	