

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 11. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	120	255	6,512	23,729	4,009	0	0	0,358	1;7
Miežu putrainu putra	300	258	10,992	5,22	42,152	0	0	4,944	1;7
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	100	71	1,2	5,192	4,967	0	0,001	2,746	
Kefīrs	250	120	7,5	5,	11,25	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		859	31,36	39,98	92,50	0	0,001	11,348	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Vārīta pasta - makaroni	250	497	1,4	7,75	90,	0,001	0	4,25	1
Diena kopā:		1661	51,86	66,89	196,16	0,001	0,001	22,363	

otrdiena, 2024. gada 12. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0	0	0,769	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	280	260	5,113	12,586	30,999	0	0	5,388	7
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 120g	60	172	8,349	4,932	23,512	0	0,01	0,343	1;3;7
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0	0	1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		834	31,04	35,18	95,35	0	0,010	11,750	
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:		1115	40,97	36,73	151,52	0	0,010	20,331	

trešdiena, 2024. gada 13. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	147	4,334	8,279	13,618	0	0,001	4,565	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	300	335	7,062	13,365	46,431	0,001	0	5,474	1
Kausētā siera mērce	100	161	6,6	12,737	4,88	0	0	0,092	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		952	25,05	40,68	118,74	0,001	0,009	17,646	
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:		1232	34,98	42,23	174,91	0,001	0,009	26,227	

ceturtdiena, 2024. gada 14. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,382	26,391	0,001	0	10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņš	10	43	0,8	2,162	5,226	0	0	0,35	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0	0	0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,877	1,528	4,05	0	0	2,11	7
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		962	29,19	28,67	132,97	0,002	0,009	18,745	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1249	38,66	29,57	192,50	0,002	0,009	26,138	

piektdiena, 2024. gada 15. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0	0	0,148	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0	0	5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0,542	7,373	1,647	0	0	0,048	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	79	1,669	4,34	7,113	0	0,006	2,489	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
kopā:		819	34,44	31,15	95,14	0	0,007	14,274	
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:		1100	44,37	32,70	151,31	0	0,007	22,855	