

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 14. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0	0	0,285	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		950	28,41	30,45	138,54	0	0,008	9,325	

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:		1247	42,14	33,31	193,78	0	0,008	17,958	

otrdiena, 2024. gada 15. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0	0,001	3,804	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14,838	24,921	57,442	0,001	0	4,506	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0	0	0,72	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		946	24,61	40,09	110,80	0,001	0,002	13,554	

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:		1226	34,54	41,65	166,97	0,001	0,002	22,135	

trešdiena, 2024. gada 16. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Vaniļas 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:		844	38,12	28,37	104,83	0	0,002	12,729	

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:		1125	48,05	29,92	161,00	0	0,002	21,310	

ceturtdiena, 2024. gada 17. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	130	198	12,579	12,903	7,076	0	0	0,924	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,782	4,852	4,445	0	0	1,228	
Jāņogu dzēriens	250	37	0,559	0,108	7,43	0	0,005	1,75	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		814	25,75	27,45	113,61	0	0,005	8,357	

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:		1111	39,48	30,31	168,85	0	0,005	16,990	

piektdiena, 2024. gada 18. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	300	312	13,933	22,378	13,609	0	0	1,726	1
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	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:		803	25,70	29,35	106,64	0	0,026	7,391	

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:		1084	35,63	30,91	162,81	0	0,026	15,972	