

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 16. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,001	0	3,91	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0	0	2,129	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		963	23,08	33,02	126,34	0,001	0,006	9,727	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārta pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1207	33,40	34,29	173,64	0,001	0,006	18,726	

otrdiena, 2024. gada 17. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	300	169	12,693	7,212	13,157	0	0	2,075	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem	300	279	18,721	15,104	16,851	0	0	5,825	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	117	1,938	8,155	8,927	0	0	1,95	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	250	70	0	0	17,75	0	0	0	
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
kopā:		907	44,77	37,31	96,08	0	0	13,150	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārta 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:		1187	54,70	38,87	152,24	0	0	21,731	

trešdiena, 2024. gada 18. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Vārta cīsiņi	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
kopā:		857	23,67	34,96	110,01	0	0,001	13,290	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārta 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:		1138	33,60	36,52	166,18	0	0,001	21,871	

ceturtdiena, 2024. gada 19. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	385	15,102	27,534	19,086	0	0	5,235	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		880	24,25	37,82	104,89	0	0,008	8,535	

Otrā Izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārta 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:		1160	34,18	39,38	161,05	0	0,008	17,116	