

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 2024. gada 19. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas 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 griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0	0	2,88	
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:		825	26,47	27,15	115,63	0	0,005	11,494	

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:		1122	40,20	30,01	170,86	0	0,005	20,127	

trešdiena, 2024. gada 20. novembris	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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889	
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:		832	21,10	37,54	92,64	0,001	0,003	13,523	

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:		1113	31,03	39,09	148,81	0,001	0,003	22,104	

ceturtdiena, 2024. gada 21. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	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	

piektdiena, 2024. gada 22. novembris	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	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:		876	26,87	34,51	112,11	0	0,026	10,900	

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:		1157	36,80	36,06	168,28	0	0,026	19,481	