

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 2. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	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	120	101	1,71	6,114	9,696	0	0	2,85	
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
kopā:		901	27,33	31,06	126,70	0	0,008	9,086	

Otrā Izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Diena kopā:		1198	41,06	33,92	181,94	0	0,008	17,719	

otrdiena, 2024. gada 3. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	300	236	11,32	15,592	12,22	0,001	0	3,308	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18,061	14,03	48,565	0,001	0	5,269	
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:		939	36,43	35,92	114,60	0,002	0,008	16,092	

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:		1219	46,36	37,47	170,77	0,002	0,008	24,673	

trešdiena, 2024. gada 4. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	7
Vaniļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889	
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	34,87	29,78	103,75	0	0,003	12,857	

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:		1114	44,80	31,34	159,92	0	0,003	21,438	

ceturtdiena, 2024. gada 5. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	141	11,323	6,892	8,767	0	0,001	0,462	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	115	1,317	11,015	3,404	0	0,001	1,452	
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
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
kopā:		842	21,68	28,42	112,66	0,001	0,011	7,470	

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:		1129	31,15	29,32	172,19	0,001	0,011	14,863	

piektdiena, 2024. gada 6. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	271	12,439	19,245	12,131	0	0,001	2,845	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4,098	8,693	36,865	0	0,013	0,936	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
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	24,65	30,58	107,92	0	0,015	10,505	

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	34,58	32,14	164,09	0	0,015	19,086	