

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 9. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0	0	0,285	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
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:		942	27,57	29,71	139,04	0	0,009	8,440	
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:		1239	41,29	32,58	194,27	0	0,009	17,073	
otrdiena, 2024. gada 10. decembris									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0	0	6,794	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	549	14,838	24,921	57,442	0,001	0	4,506	1
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
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:		928	27,14	42,19	99,72	0,001	0,001	16,504	
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:		1208	37,07	43,75	155,89	0,001	0,001	25,085	
trešdiena, 2024. gada 11. decembris									
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
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzu maize	70	181	6,02	0,98	35,14	0	0	3,85	1
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		835	35,68	27,01	108,45	0	0,001	10,097	
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:		1116	45,61	28,57	164,62	0	0,001	18,678	
ceturtdiena, 2024. gada 12. decembris									
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 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	
piektdiena, 2024. gada 13. decembris									
Pusdienas									
Solanka	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	