

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

12. klase

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenų zupa ar sieru	300	172	3.345	6.856	23.84	300.		5.911	
Cūkgālas strogonovs	130	208	14.938	13.115	7.563	320.		0.709	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	250.		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		350.	2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		250.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		935	32.69	27.51	135.26	900.000	600.000	16.483	

Otrā izvēle									
Dārzenų zupa ar sieru	300	190	2.187	15.309	11.355	300.		4.467	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	320.			1.
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	120	85	1.44	6.23	5.961	200.	300.	3.296	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		250.	1.624	
kopā:		810	19.15	29.42	115.04	850.000	550.000	10.527	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	300.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	350.		3.094	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	200.	500.	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		870	31.00	32.33	112.45	850.000	500.000	12.882	

Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	350.		4.132	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pikantais dārzenų un cūkgālas sautējums ar grūbām	250	289	14.768	14.33	24.916	450.	350.	3.139	1.
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	150.	450.	2.486	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		819	32.52	33.15	95.16	950.000	800.000	14.157	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	360.		0.755	1;3
Saldā krējuma mērce	75	64	0.422	5.521	3.157	0.3		0.02	7.
Kartupeļu biezenis	250	186	5.3	0.265	39.22	250.		5.565	
Svaigu kāpostu salāti	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	320.	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		550.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		821	31.33	32.70	98.57	610.500	870.000	11.390	

Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	250.		1.155	
Burkānu salāti	100	80	0.856	5.246	7.398	400.	200.	3.176	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		500.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		709	17.89	9.07	137.40	650.000	700.000	8.741	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzenų zupa vistas buljonā	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	220	444	13.057	17.531	50.549	450.		3.965	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		936	37.78	34.31	109.54	450.000	0	11.703	

Otrā izvēle									
Biezā lēcu - dārzenų zupa vistas buljonā	200	175	11.378	5.772	19.03			4.413	



Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pupuņu sautējums ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	250.		3.482	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	120	68	2.052	4.805	3.101		120.	2.3	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		805	37.47	31.40	90.77	250.000	120.000	12.395	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	350.	200.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	280.		0.049	
Kartupeļu biezenis	230	171	4.876	0.244	36.082	130.		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	200.		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		250.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		748	29.22	26.81	93.21	960.000	450.000	16.362	
Otrā izvēle									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	350.	200.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tomātu un piena mērce	40	23	0.882	0.886	2.879	160.			7.
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	320.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	100.	100.	3.	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		250.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		795	21.10	23.64	121.52	930.000	550.000	10.693	