



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 26.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Cūkgājas gulašs	120	210	13.5198	15.7349	3.4072	0.0007	0	0.5082	1
Balto redīsu salāti	100	114	1.1583	10.6463	2.8771	0	0	1.8387	10,3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		817.975	31.683	32.383	98.112	0.001	0	7.97	
Otrdiena, 27.oktobris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Cūkgājas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Biēšu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
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	
<i>Kopā:</i>		960.532	32.192	31.927	134.065	0.002	0	8.823	
Trešdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Mango un grieķu jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		844.521	31.765	28.915	112.881	0.001	0	6.144	
Ceturtdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa krējuma mērcē	130	231	14.5544	17.7388	3.2962	0.0011	0	0.3062	1,7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1.53	8.6532	4.8082	0.0001	0.0001	3.8316	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		841.502	28.452	27.995	114.931	0.001	0	14.733	
Piektdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgājas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0	0	1,3,5,7,8
<i>Kopā:</i>		938.544	34.026	36.215	115.068	0.001	0	6.677	

Ieva Langšteina


