

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5,677	4,872	15,695	0,212		1,928	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,439	3,767	2,681			1,186	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		895	31,31	29,29	123,77	0,532	0,500	11,884	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		938	34,94	36,24	116,37	1,400	0,100	11,837	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	203	11,548	11,081	13,604	0,367		0,564	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Jogurta krēms	70	160	3,348	11,868	9,909		3,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		864	29,11	27,34	121,50	0,967	8,500	11,192	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	147	5,36	9,254	10,334			3,355	7,
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7,
Vārta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		916	37,65	32,26	115,96	1,280	0,450	9,231	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2,105	2,766	11,578	0,25		3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1,196	3,557	3,813	0,075	0,275	2,282	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		859	29,20	32,63	107,90	0,930	5,275	17,282	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0,25		1,73	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0,125		0,296	1;7
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1,2	1,44	5,76	0,24		4,32	
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:		876	37,46	28,68	114,03	0,815	0	11,670	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1,471	2,061	4,664	0,36		2,516	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
kopā:		810	37,82	29,62	95,61	2,100	0	8,788	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kraukšķīgie dārzenu salāti	120	39	1,396	2,618	2,882	0,36		1,509	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		833	27,51	34,75	99,80	0,840	10,000	11,261	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1,296	6,144	3,168	0,48		2,4	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		899	30,86	31,31	119,81	1,977	0,500	13,682	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3,37	9,882	8,86	0,75		3,283	7,
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,748	2,053	0,09		0,684	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		812	32,48	28,69	102,73	1,156	0	13,876	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25			4,809	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	90	132	9,766	9,712	1,405	0,36			0,801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1,996	2,138	4,508	0,6			2,568	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			908	37,78	27,64	123,93	2,010	0	11,478	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10,447	16,054	10,494	0,25	0,825		2,65	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,			3,094	
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857				0,022	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			935	32,75	35,84	118,63	1,250	6,825	9,034	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgālas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,	0,19			1,212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5		3,456	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275		0,032	
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			852	36,02	27,75	111,21	0,665	8,275	13,445	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25			3,431	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7;9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1			2,582	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			811	32,45	29,69	101,47	0,780	0	12,185	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25			3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06			0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23			4,83	7,
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1,704	3,835	3,498	0,12	0,6		1,488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5		1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:			819	28,88	28,54	109,19	0,670	1,100	16,472	