

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
--	-----------	----------------------------------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

pirmdiena, 1.aprīlis

Priecīgas Lieldienas!

otrdiena, 2.aprīlis

Pusdienas

Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>890.84</i>	<i>32.807</i>	<i>30.411</i>	<i>118.235</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.256</i>	

Diena kopā :
890.84 32.807 30.411 118.235 0.002 0.002 14.256

trešdiena, 3.aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>816.41</i>	<i>31.617</i>	<i>27.974</i>	<i>105.491</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>11.955</i>	

Diena kopā :
816.41 31.617 27.974 105.491 0.001 0.01 11.955

ceturtdiena, 4.aprīlis

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>837.657</i>	<i>32.926</i>	<i>27.483</i>	<i>112.459</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.700</i>	

Diena kopā :
837.657 32.926 27.483 112.459 0.001 0.001 11.700

piektdiena, 5.aprīlis

Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.0002	0.0025	0.6375	1;3;7
Plovs ar cūkgaļu	270	545	20.6939	22.3714	64.9774	0.0011	0	3.2019	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>929.237</i>	<i>35.017</i>	<i>30.987</i>	<i>125.674</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.299</i>	

Diena kopā :
929.237 35.017 30.987 125.674 0.001 0.007 9.299