

Linda Brūvere

Med. māta Bitane

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa  
Bez piena

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

### pirmdienā, 1.aprīlis

Priecīgas Lieldienas!

### otrdiena, 2.aprīlis

#### Pusdienas

Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Vistas gaļa karija mērcē	120	172	11.6496	12.135	3.369	0.0001	0	0.3938	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>834.15</i>	<i>27.548</i>	<i>27.082</i>	<i>117.421</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.723</i>	

*Diena kopā :*
**834.15 27.548 27.082 117.421 0.002 0.001 12.723**

### trešdiena, 3.aprīlis

#### Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banā	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>826.268</i>	<i>28.325</i>	<i>27.928</i>	<i>111.335</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>15.842</i>	

*Diena kopā :*
**826.268 28.325 27.928 111.335 0.001 0.002 15.842**

### ceturtdiena, 4.aprīlis

#### Pusdienas

Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>952.545</i>	<i>35.882</i>	<i>36.993</i>	<i>116.706</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>12.981</i>	

*Diena kopā :*
**952.545 35.882 36.993 116.706 0.001 0.007 12.981**

### piektdiena, 5.aprīlis

#### Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Plovs ar cūkgaļu	270	545	20.6939	22.3714	64.9774	0.0011	0	3.2019	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>970.179</i>	<i>33.415</i>	<i>35.329</i>	<i>126.875</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>14.033</i>	

*Diena kopā :*
**970.179 33.415 35.329 126.875 0.001 0.005 14.033**