

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>910.805</b>	<b>34.751</b>	<b>27.172</b>	<b>128.976</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>11.904</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>910.805</b>	<b>34.751</b>	<b>27.172</b>	<b>128.976</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>11.904</b>	
<b>otrdiena, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezeņzupa	250	164	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņš	5	22	0.4	1.0808	2.613	0	0	0.1752	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefirs	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>		<b>960.995</b>	<b>28.663</b>	<b>41.891</b>	<b>107.233</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>13.156</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>960.995</b>	<b>28.663</b>	<b>41.891</b>	<b>107.233</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>13.156</b>	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	150	123	2.839	1.148	25.022	0	0.015	0.675	1;7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>712.803</b>	<b>26.208</b>	<b>23.177</b>	<b>95.972</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>9.725</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>712.803</b>	<b>26.208</b>	<b>23.177</b>	<b>95.972</b>	<b>0.</b>	<b>0.015</b>	<b>9.725</b>	
<b>ceturtdiena, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.0004	0	0.5705	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Elļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<b>844.79</b>	<b>24.662</b>	<b>31.876</b>	<b>112.763</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>13.502</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>844.79</b>	<b>24.662</b>	<b>31.876</b>	<b>112.763</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>13.502</b>	
<b>piektdiena, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.8698	9.464	7.8112	0.0001	0	0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Vaniļas biezpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>834.072</b>	<b>36.248</b>	<b>31.633</b>	<b>98.169</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.675</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>834.072</b>	<b>36.248</b>	<b>31.633</b>	<b>98.169</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.675</b>	