

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	223	7.187	11.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	16.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	170	214	7.4375	1.0412	41.055	0.0034	0	4.76	1
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	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
<i>Kopā:</i>		<i>900.921</i>	<i>36.765</i>	<i>37.075</i>	<i>94.391</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>15.168</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>900.921</i>	<i>36.765</i>	<i>37.075</i>	<i>94.391</i>	<i>0.004</i>	<i>0.001</i>	<i>15.168</i>	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.2926	11.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	18.3142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	6.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>891.951</i>	<i>30.524</i>	<i>38.014</i>	<i>95.937</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>7.828</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>891.951</i>	<i>30.524</i>	<i>38.014</i>	<i>95.937</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>7.828</i>	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>869.83</i>	<i>35.366</i>	<i>27.61</i>	<i>115.74</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.241</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>869.83</i>	<i>35.366</i>	<i>27.61</i>	<i>115.74</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.241</i>	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Pupu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.0007	0	2.89	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>932.744</i>	<i>24.665</i>	<i>29.654</i>	<i>128.178</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>16.653</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>932.744</i>	<i>24.665</i>	<i>29.654</i>	<i>128.178</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>16.653</i>	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	80	166	11.6576	10.9629	4.9233	0.0001	0	0.4183	1;3;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Balto redīsu salāti ar majonēzi	100	114	1.1536	10.6463	2.8744	0	0	1.8387	10;3;7
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>873.266</i>	<i>27.789</i>	<i>29.522</i>	<i>119.394</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>15.601</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>873.266</i>	<i>27.789</i>	<i>29.522</i>	<i>119.394</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>15.601</i>	