

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez piena

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	223	7.187	11.0778	19.0841	0.0002	0	5.5209	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.5625	0.9188	36.225	0.0003	0	4.2	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
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>		838.367	31.465	27.663	107.291	0.001	0.001	17.378	
<i>Diena kopā :</i>		838.367	31.465	27.663	107.291	0.001	0.001	17.378	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	13.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	17.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		938.602	32.655	38.245	103.05	0.001	0.007	9.165	
<i>Diena kopā :</i>		938.602	32.655	38.245	103.05	0.001	0.007	9.165	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Baltā mērce	75	35	0.0601	4.9811	7.2814	0	0	0.0013	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	2.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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>		857.215	31.236	27.279	128.149	0.001	0.01	13.628	
<i>Diena kopā :</i>		857.215	31.236	27.279	128.149	0.001	0.01	13.628	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.6758	9.9255	5.443	0.0001	0	0.7105	
Vārīta pasta-makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	
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>		883.295	24.423	28.034	120.843	0.001	0.012	16.313	
<i>Diena kopā :</i>		883.295	24.423	28.034	120.843	0.001	0.012	16.313	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	100	199	13.9857	12.9629	5.9233	0.0001	0	0.4183	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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>		892.516	31.545	26.285	127.466	0.002	0.001	0	
<i>Diena kopā :</i>		892.516	31.545	26.285	127.466	0.002	0.001	0	