

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģi
pirmdienā, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	168	6.7723	13.9432	3.763	0.0001	0	0.2626	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	3.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Rudzu maize	80	207	6.88	2.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>825.445</i>	<i>24.813</i>	<i>27.684</i>	<i>123.005</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.987</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>825.445</i>	<i>24.813</i>	<i>27.684</i>	<i>123.005</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.987</i>	
otrdienā, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	270	304	18.1931	9.5538	39.7197	0.0004	0	5.5474	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu mērce	100	97	0.349	0.202	23.254	0	0.007	0.905	
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>889.886</i>	<i>34.567</i>	<i>27.825</i>	<i>126.152</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>14.87</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>889.886</i>	<i>34.567</i>	<i>27.825</i>	<i>126.152</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>14.87</i>	
trešdienā, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>811.925</i>	<i>31.967</i>	<i>32.443</i>	<i>94.112</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.098</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>811.925</i>	<i>31.967</i>	<i>32.443</i>	<i>94.112</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.098</i>	
ceturtdienā, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu bieženzupa	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
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>911.659</i>	<i>23.716</i>	<i>38.261</i>	<i>106.813</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.713</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>911.659</i>	<i>23.716</i>	<i>38.261</i>	<i>106.813</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.713</i>	
piektdienā, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Smilšu cepums ar ievārījumu	65	274	2.9173	13.3223	35.4588	0	0.0072	0.0276	1
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>830.034</i>	<i>23.458</i>	<i>32.008</i>	<i>109.068</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>9.688</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>830.034</i>	<i>23.458</i>	<i>32.008</i>	<i>109.068</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>9.688</i>	