

Linda Brūvere

Med. māsa Bīta

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

| | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi- las | Alerģēni |
|---|-----------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------|--------------|--------------|------------------|----------|
| pirmdienā, 1.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 250 | 134 | 3.9958 | 6.5631 | 14.4335 | 0.001 | 0 | 3.3606 | 1,3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem | 200 | 430 | 17.102 | 23.961 | 36.306 | 0.0008 | 0 | 3.197 | 1,3 |
| Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci | 100 | 53 | 1.425 | 3.2088 | 4.5376 | 0.0005 | 0.0007 | 2.612 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.0332 | 0 | 20.1856 | 0 | 0 | 0.5976 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>813.057</i> | <i>26.126</i> | <i>35.293</i> | <i>95.678</i> | <i>0.002</i> | <i>0.001</i> | <i>11.967</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>813.057</i> | <i>26.126</i> | <i>35.293</i> | <i>95.678</i> | <i>0.002</i> | <i>0.001</i> | <i>11.967</i> | |
| otrdienā, 2.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 250 | 325 | 12.0334 | 22.1179 | 18.796 | 0.0003 | 0 | 4.5762 | 1,3,9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu plov | 250 | 300 | 6.925 | 5.875 | 54.6275 | 0.0012 | 0 | 4.0662 | |
| Kefīrs | 250 | 120 | 7.5 | 5. | 11.25 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 0 | 0 | 2. | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | 0 | 0 | 2.2 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>912.071</i> | <i>30.328</i> | <i>35.153</i> | <i>116.289</i> | <i>0.002</i> | <i>0</i> | <i>12.842</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>912.071</i> | <i>30.328</i> | <i>35.153</i> | <i>116.289</i> | <i>0.002</i> | <i>0</i> | <i>12.842</i> | |
| trešdienā, 3.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepti vistas stilbiņi | 100 | 235 | 23.376 | 15.3145 | 0.839 | 0.0004 | 0 | 0.0307 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.0002 | 0 | 2.112 | |
| Krējuma - tomātu mērce | 50 | 52 | 0.9999 | 4.7392 | 1.9141 | 0 | 0 | 0.0307 | 1,7 |
| Biešu salāti ar seleriju, āboliem un majonēzi | 80 | 138 | 0.9943 | 12.2178 | 5.3895 | 0 | 0 | 1.8164 | 10,3,9 |
| Biezais ogu ķīselis | 120 | 66 | 0.576 | 0.1524 | 14.8008 | 0 | 0.006 | 1.746 | |
| Piens | 120 | 58 | 3.84 | 2.4 | 5.4 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | 0 | 0 | 0 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>927.586</i> | <i>39.366</i> | <i>36.78</i> | <i>106.699</i> | <i>0.001</i> | <i>0.006</i> | <i>9.036</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>927.586</i> | <i>39.366</i> | <i>36.78</i> | <i>106.699</i> | <i>0.001</i> | <i>0.006</i> | <i>9.036</i> | |
| ceturtdienā, 4.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa | 250 | 185 | 3.725 | 14.423 | 9.745 | 0.0002 | 0 | 3.4038 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Maltās gaļas mērce | 120 | 192 | 13.7887 | 12.1064 | 6.9814 | 0.0001 | 0 | 0.6542 | 1,7 |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169 | 5.414 | 1.905 | 31.624 | 0.0002 | 0 | 4.2 | 7 |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 102 | 0.95 | 8.19 | 6.057 | 0.0003 | 0.0015 | 3.42 | |
| Ābolu sulas dzēriens | 200 | 76 | 0.08 | 0 | 18.86 | 0 | 0.01 | 0 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>889.858</i> | <i>29.248</i> | <i>38.464</i> | <i>103.522</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>14.978</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>889.858</i> | <i>29.248</i> | <i>38.464</i> | <i>103.522</i> | <i>0.001</i> | <i>0.012</i> | <i>14.978</i> | |
| piektdienā, 5.aprīlis | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Šķelto zirņu zupa | 250 | 180 | 9.6678 | 7.223 | 18.677 | 0.0002 | 0 | 6.7941 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vistas gaļa karija mērcē | 100 | 159 | 12.5671 | 10.9107 | 2.5855 | 0.0005 | 0 | 0.2767 | 1,7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.0002 | 0 | 0.924 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100 | 65 | 1.525 | 5.705 | 2.74 | 0.0001 | 0.0005 | 1.035 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | 0 | 0 | 3.3 | 1 |
| Ķiršu dzēriens | 200 | 88 | 0.33 | 0.09 | 20.9 | 0 | 0 | 0.41 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>893.873</i> | <i>33.998</i> | <i>27.165</i> | <i>126.575</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>12.74</i> | |
| <i>Diena kopā :</i> | | <i>893.873</i> | <i>33.998</i> | <i>27.165</i> | <i>126.575</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>12.74</i> | |