

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi			
pirmdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	134	3.9958	6.5631	14.4335	0.001	0	3.3606	1,3,9
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Cūkgaļas strogonovs	110	160	12.0256	11.3911	2.3712	0.0001	0	0.2549	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	100	53	1.425	3.2088	4.5376	0.0005	0.0007	2.612	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		878.498	31.865	27.103	124.073	0.002	0.001	12.675	
Diena kopā :		878.498	31.865	27.103	124.073	0.002	0.001	12.675	
otrdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028	48.0092	0.0027	0	2.7793	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		848.038	23.269	31.381	114.685	0.003	0.004	12.476	
Diena kopā :		848.038	23.269	31.381	114.685	0.003	0.004	12.476	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	239	18.548	17.638	1.5448	0.0001	0	1.89	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
Mandeļu dzēriens	50	35	0.75	2.3	2.55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		891.166	32.708	28.049	124.066	0.	0.006	11.951	
Diena kopā :		891.166	32.708	28.049	124.066	0.	0.006	11.951	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar eļļu	80	82	0.76	6.552	4.8456	0.0002	0.0012	2.736	
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
Kopā:		869.052	24.35	37.94	104.329	0.001	0.011	14.291	
Diena kopā :		869.052	24.35	37.94	104.329	0.001	0.011	14.291	
piektdiena, 5.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	270	194	10.4412	7.8009	20.1712	0.0003	0	7.3377	9
Vistas gaļa karija mērcē	100	171	12.1126	12.4107	2.8075	0.0001	0	0.3282	
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	
Kopā:		900.554	34.057	27.243	128.021	0.001	0.001	13.335	
Diena kopā :		900.554	34.057	27.243	128.021	0.001	0.001	13.335	