

Linda Brūvere

Med. māsa Bītone

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi				
<b>pirmdienas, 4.februāris</b>									
<i>Kopā:</i>		213.288	6.555	6.553	31.754	0.	0.005	1.588	
<b>Pusdienas</b>									
53794 Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53863 Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
56475 Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.0665	0.0002	0.0002	1.275	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		841.166	28.487	30.558	110.948	0.001	0.	9.558	
<i>Diena kopā :</i>		841.166	28.487	30.558	110.948	0.001	0.	9.558	
<b>otrdiena, 5.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56774 Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50220 Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028	48.0092	0.0027	0	2.7793	
51626 Keffirs	200	96	6	4.	9.	0	0	0	7
56157 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		875.543	27.32	36.031	108.22	0.003	0	10.256	
<i>Diena kopā :</i>		875.543	27.32	36.031	108.22	0.003	0	10.256	
<b>trešdiena, 6.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
55871 Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		827.342	32.444	30.163	104.672	0.	0.01	9.172	
<i>Diena kopā :</i>		827.342	32.444	30.163	104.672	0.	0.01	9.172	
<b>ceturtdiena, 7.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56839 Saidas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
53925 Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		835.639	27.562	34.674	100.109	0.002	0.012	14.619	
<i>Diena kopā :</i>		835.639	27.562	34.674	100.109	0.002	0.012	14.619	
<b>piektdiena, 8.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52227 Boršcs	300	160	4.9332	8.293	15.9636	0.0003	0.0006	4.7366	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15.0806	13.0929	3.1026	0.0006	0	0.332	1,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	78	1.32	5.3	6.06	0.0001	0	3.1	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		866.839	29.852	29.732	117.658	0.001	0.001	11.703	
<i>Diena kopā :</i>		866.839	29.852	29.732	117.658	0.001	0.001	11.703	