

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

9.klase

	Svars (g)	Energētis kā		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
		vērtība (kkal)								
pirmdienā, 4.februāris										
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 Cūkgajas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7	
50667 Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	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 sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Kopā:		702.102	23.06	25.749	92.571	0.001	0.	8.659		
Diena kopā :		702.102	23.06	25.749	92.571	0.001	0.	8.659		
otrdiena, 5.februāris										
Pusdienas										
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	200	228	3.9416	6.4822	38.4074	0.0021	0	2.2234		
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12		
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	
Kopā:		749.249	20.694	30.48	95.178	0.002	0.004	10.82		
Diena kopā :		749.249	20.694	30.48	95.178	0.002	0.004	10.82		
trešdiena, 6.februāris										
Pusdienas										
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538		
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584		
52346 Krējuma - tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7	
55955 Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625		
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	
Kopā:		725.956	30.619	26.475	89.503	0.	0.01	7.919		
Diena kopā :		725.956	30.619	26.475	89.503	0.	0.01	7.919		
ceturtdiena, 7.februāris										
Pusdienas										
53799 Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723		
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
56839 Saīdas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7	
53925 Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		704.627	23.743	31.033	80.214	0.001	0.012	11.789		
Diena kopā :		704.627	23.743	31.033	80.214	0.001	0.012	11.789		
piektdiena, 8.februāris										
Pusdienas										
52227 Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471		
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
55560 Vistas gaļa karija mērcē	110	175	13.8239	12.0018	2.8441	0.0006	0	0.3044	1,7	
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693		
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	55	0.924	3.71	4.242	0.0001	0	2.17		
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		
Kopā:		734.123	26.125	24.57	99.966	0.001	0.001	9.725		
Diena kopā :		734.123	26.125	24.57	99.966	0.001	0.001	9.725		