

Linda Brūvere

Mid-māta Birkāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BEZLAKTOZE

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 4.februāris									
Pusdienas									
53794 Skābeņu zupa	250	134	3.9958	6.5631	14.4335	0.001	0	3.3606	1,3,9
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
55165 Cūkgaļas strogonovs	110	160	12.0256	11.3911	2.3712	0.0001	0	0.2549	
56475 Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		880.353	31.422	28.236	122.428	0.002	0.	11.848	
Diena kopā :		880.353	31.422	28.236	122.428	0.002	0.	11.848	
otrdienā, 5.februāris									
Pusdienas									
54070 Gaļas zupa ar tomātiem	320	377	23.2621	26.855	10.1824	0.0003	0	2.6816	
50220 Rīsi ar dārzeņiem	250	285	4.927	8.1028	48.0092	0.0027	0	2.7793	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		844.594	33.708	35.868	93.872	0.003	0.004	9.881	
Diena kopā :		844.594	33.708	35.868	93.872	0.003	0.004	9.881	
trešdienā, 6.februāris									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	100	299	23.185	22.0475	1.931	0.0001	0	2.3625	
51195 Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
52922 Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
56659 Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		962.573	36.932	31.649	130.161	0.	0.	12.022	
Diena kopā :		962.573	36.932	31.649	130.161	0.	0.	12.022	
ceturtdienā, 7.februāris									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	350	259	5.215	20.1922	13.643	0.0004	0	4.7652	
56758 Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	100	64	5.1191	4.6324	0.3984	0	0	0.1632	1,11,3,4,5,8
50219 Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
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
Kopā:		877.007	21.886	34.823	115.374	0.001	0.012	17.213	
Diena kopā :		877.007	21.886	34.823	115.374	0.001	0.012	17.213	
piektdienā, 8.februāris									
Pusdienas									
52227 Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
52926 Vistas gaļa tomātu mērcē	120	187	12.6425	13.4708	3.8426	0.0001	0	2.0406	
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		868.512	28.052	27.008	125.508	0.001	0.001	13.722	
Diena kopā :		868.512	28.052	27.008	125.508	0.001	0.001	13.722	