



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 4.marts									
Pusdienas									
53794 Skābeņu zupa	250	134	3.9958	6.5631	14.4335	0.001	0	3.3606	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53422 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
55865 Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	100	53	1.425	3.2088	4.5376	0.0005	0.0007	2.612	
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	
<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>	
Diena kopā :		813.057	26.126	35.293	95.678	0.002	0.001	11.967	
otrdienā, 5.marts									
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
53944 Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.6275	0.0012	0	4.0662	
51626 Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
55804 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>	
Diena kopā :		912.071	30.328	35.153	116.289	0.002	0	12.842	
trešdienā, 6.marts									
Pusdienas									
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 mērcē	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
52037 Biešu salāti ar seleriju, āboliem un majonēzi	80	138	0.9943	12.2178	5.3895	0	0	1.8164	10,3,9
55954 Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
51748 Piens	120	58	3.84	2.4	5.4	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>902.395</i>	<i>32.22</i>	<i>36.899</i>	<i>107.212</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>10.659</i>	
Diena kopā :		902.395	32.22	36.899	107.212	0.	0.006	10.659	
ceturtdienā, 7.marts									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56839 Saldas 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>		<i>845.699</i>	<i>27.692</i>	<i>35.674</i>	<i>100.244</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>14.619</i>	
Diena kopā :		845.699	27.692	35.674	100.244	0.002	0.012	14.619	
piektdienā, 8.marts									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
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>		<i>862.858</i>	<i>29.213</i>	<i>33.253</i>	<i>110.731</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.614</i>	
Diena kopā :		862.858	29.213	33.253	110.731	0.001	0.001	9.614	