

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Bezlaktoze

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdienā, 4.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	
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	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	
<i>Kopā:</i>		<i>878.498</i>	<i>31.865</i>	<i>27.103</i>	<i>124.073</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.675</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>878.498</i>	<i>31.865</i>	<i>27.103</i>	<i>124.073</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.675</i>	
<b>otrdienā, 5.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56774 Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
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	
56157 Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>848.038</i>	<i>23.269</i>	<i>31.381</i>	<i>114.685</i>	<i>0.003</i>	<i>0.004</i>	<i>12.476</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>848.038</i>	<i>23.269</i>	<i>31.381</i>	<i>114.685</i>	<i>0.003</i>	<i>0.004</i>	<i>12.476</i>	
<b>trešdienā, 6.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	80	239	18.548	17.638	1.5448	0.0001	0	1.89	
51195 Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
55954 Biezais ogu ķīselis	120	66	0.576	0.1524	14.8008	0	0.006	1.746	
56765 Mandeļu dzēriens	50	35	0.75	2.3	2.55	0	0	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>891.166</i>	<i>32.708</i>	<i>28.049</i>	<i>124.066</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>11.951</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>891.166</i>	<i>32.708</i>	<i>28.049</i>	<i>124.066</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>11.951</i>	
<b>ceturtdienā, 7.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa	350	259	5.215	20.1922	13.643	0.0004	0	4.7652	
52929 Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
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
<i>Kopā:</i>		<i>965.517</i>	<i>28.378</i>	<i>37.947</i>	<i>123.988</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>17.544</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>965.517</i>	<i>28.378</i>	<i>37.947</i>	<i>123.988</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>17.544</i>	
<b>piektdienā, 8.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	171	12.1126	12.4107	2.8075	0.0001	0	0.3282	
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>865.192</i>	<i>28.629</i>	<i>33.753</i>	<i>110.818</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.665</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>865.192</i>	<i>28.629</i>	<i>33.753</i>	<i>110.818</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.665</i>	