

Linda Brūvere

Med. māsa Bīstane

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
53792	Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078 9
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
51536	Plovs ar cūkgāju	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609
50627	Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146 7
51626	Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
	Kopā:		822.14	29.561	34.148	97.421	0.002	0.001	9.631
	Diena kopā :		822.14	29.561	34.148	97.421	0.002	0.001	9.631
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
56778	Sojanka	230	246	10.7026	17.8807	10.2058	0.0002	0.0002	1.3236 1,7
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55 1
50393	Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473 7,9
55955	Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375
53514	Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
51677	Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.
	Kopā:		887.015	28.664	36.718	107.821	0.001	0.001	11.188
	Kopā:		887.015	28.664	36.718	107.821	0.001	0.001	11.188
	Diena kopā :		887.015	28.664	36.718	107.821	0.001	0.001	11.188
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
54008	Cūkgajas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776 1,3
50219	Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972
52346	Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307 1,7
56376	Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	120	69	1.3302	4.0158	7.3098	0.0004	0.0006	1.7082
55871	Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8 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
	Kopā:		811.888	29.948	30.134	101.769	0.001	0.011	11.014
	Diena kopā :		811.888	29.948	30.134	101.769	0.001	0.011	11.014
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
53791	Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581 4,9
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
56617	Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926 1,7
51195	Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646
51820	Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82 1
51620	Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408
	Kopā:		830.85	30.951	27.696	113.414	0.001	0.014	13.854
	Diena kopā :		830.85	30.951	27.696	113.414	0.001	0.014	13.854
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
53818	Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375 1,3,7
53590	Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0 10,3,7
50653	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
50792	Sarkanā mērce	70	48	0.8348	2.1735	6.1097	0.0001	0.0001	0.6032 9
51669	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501
55526	Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
	Kopā:		967.696	34.926	33.27	129.72	0.001	0.018	10.311
	Diena kopā :		967.696	34.926	33.27	129.72	0.001	0.018	10.311