

Linda Brūverē *LB*

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

*Med. māsa Bitāne*

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)								
<b>pirmdienā, 7.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgajas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.0665	0.0002	0.0002	1.275		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
<b>Kopā:</b>		<b>841.166</b>	<b>28.487</b>	<b>30.558</b>	<b>110.948</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.558</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>841.166</b>	<b>28.487</b>	<b>30.558</b>	<b>110.948</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>9.558</b>		
<b>otrdienā, 8.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Gajas zupa ar tomātiem	250	295	18.1735	20.9805	7.955	0.0002	0	2.095		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Rīsi ar dārzeņiem	200	228	3.9416	6.4822	38.4074	0.0021	0	2.2234		
Jāņogu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84		
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1	
<b>Kopā:</b>		<b>812.365</b>	<b>33.063</b>	<b>33.393</b>	<b>92.727</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>7.633</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>812.365</b>	<b>33.063</b>	<b>33.393</b>	<b>92.727</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>7.633</b>		
<b>trešdienā, 9.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538		
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64		
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7	
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875		
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<b>Kopā:</b>		<b>892.081</b>	<b>34.689</b>	<b>28.16</b>	<b>122.651</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>9.612</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>892.081</b>	<b>34.689</b>	<b>28.16</b>	<b>122.651</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>9.612</b>		
<b>ceturtdienā, 10.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Pikšas filejas kotlete	70	152	13.486	8.609	3.538	0.0008	0	0.2846	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
Saldā krējuma mērce	60	64	0.4532	6.319	1.3521	0.0001	0	0.041	1,7	
Burkāni	100	26	1.	0.2	4.8	0	0	3.6		
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0		
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1	
<b>Kopā:</b>		<b>801.204</b>	<b>27.544</b>	<b>32.463</b>	<b>95.041</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>14.531</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>801.204</b>	<b>27.544</b>	<b>32.463</b>	<b>95.041</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>14.531</b>		
<b>piektdienā, 11.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	300	164	3.1644	9.449	16.0842	0.003	0	5.8692	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Vistas gaļa karija mērcē	120	191	15.0806	13.0929	3.1026	0.0006	0	0.332	1,7	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Kāpostu-puravu salāti ar krējumu	50	35	0.885	2.58	1.9178	0	0	1.096	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
<b>Kopā:</b>		<b>828.069</b>	<b>27.648</b>	<b>28.168</b>	<b>113.637</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>10.831</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>828.069</b>	<b>27.648</b>	<b>28.168</b>	<b>113.637</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>10.831</b>		