

Linda Brūvere

*Handwritten signature*

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

*Med. māsa Bitāne*

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<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
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	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>702.102</b>	<b>23.06</b>	<b>25.749</b>	<b>92.571</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.659</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>702.102</b>	<b>23.06</b>	<b>25.749</b>	<b>92.571</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.659</b>	
<b>otrdiena, 8.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gaļas 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	180	205	3.5474	5.834	34.5667	0.0019	0	2.0011	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefirs	0	0	0	0	0	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>720.3</b>	<b>27.028</b>	<b>28.815</b>	<b>85.447</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>8.531</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>720.3</b>	<b>27.028</b>	<b>28.815</b>	<b>85.447</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>8.531</b>	
<b>trešdiena, 9.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	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>816.057</b>	<b>33.292</b>	<b>26.</b>	<b>109.906</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>9.072</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>816.057</b>	<b>33.292</b>	<b>26.</b>	<b>109.906</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>9.072</b>	
<b>ceturtdiena, 10.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
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	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4	0	0	1.8	
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>703.489</b>	<b>25.164</b>	<b>28.372</b>	<b>82.623</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>10.931</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>703.489</b>	<b>25.164</b>	<b>28.372</b>	<b>82.623</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>10.931</b>	
<b>piektdiena, 11.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	110	175	13.8239	12.0018	2.8441	0.0006	0	0.3044	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
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>717.963</b>	<b>24.612</b>	<b>24.403</b>	<b>97.742</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>9.594</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>717.963</b>	<b>24.612</b>	<b>24.403</b>	<b>97.742</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>9.594</b>	