

Linda Brūvere

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 7.janvāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	134	3.9958	6.5631	14.4335	0.001	0	3.3606	1,3,9
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Cūkgajas strogonovs	110	160	12.0256	11.3911	2.3712	0.0001	0	0.2549	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		880.353	31.422	28.236	122.428	0.002	0.	11.848	
Diena kopā :		880.353	31.422	28.236	122.428	0.002	0.	11.848	
otrdienā, 8.janvāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	350	413	25.4429	29.3727	11.137	0.0004	0	2.933	
Dārzeņu sakņu sautējums	300	215	7.791	0.5961	43.3485	0.0003	0	9.042	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		810.189	38.753	30.879	90.166	0.001	0.004	16.395	
Diena kopā :		810.189	38.753	30.879	90.166	0.001	0.004	16.395	
trešdienā, 9.janvāris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	100	299	23.185	22.0475	1.931	0.0001	0	2.3625	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banān	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		962.573	36.932	31.649	130.161	0.	0.	12.022	
Diena kopā :		962.573	36.932	31.649	130.161	0.	0.	12.022	
ceturtdienā, 10.janvāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	350	259	5.215	20.1922	13.643	0.0004	0	4.7652	
Zivs bumbiņa	100	64	5.1191	4.6324	0.3984	0	0	0.1632	1,11,3,4,5,8
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	120	30	1.452	0.2832	5.1526	0.0001	0.0001	4.6656	9
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		804.148	22.388	26.916	114.47	0.001	0.01	18.459	
Diena kopā :		804.148	22.388	26.916	114.47	0.001	0.01	18.459	
piektdienā, 11.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Vistas gaļa tomātu mērcē	120	187	12.6425	13.4708	3.8426	0.0001	0	2.0406	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		843.157	25.806	27.261	120.966	0.003	0.	12.171	
Diena kopā :		843.157	25.806	27.261	120.966	0.003	0.	12.171	