

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	123	6.0766	1.9111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>879.474</b>	<b>33.472</b>	<b>35.81</b>	<b>104.267</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.417</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>879.474</b>	<b>33.472</b>	<b>35.81</b>	<b>104.267</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.417</b>	
<b>otrdienā, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	250	267	11.6332	19.4355	11.0932	0.0002	0.0002	1.4388	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu - ābolu salāti ar mārrotkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>935.534</b>	<b>32.266</b>	<b>37.122</b>	<b>115.608</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.806</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>935.534</b>	<b>32.266</b>	<b>37.122</b>	<b>115.608</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.806</b>	
<b>trešdienā, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>839.58</b>	<b>29.197</b>	<b>38.635</b>	<b>90.234</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.707</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>839.58</b>	<b>29.197</b>	<b>38.635</b>	<b>90.234</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.707</b>	
<b>ceturtdienā, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>809.296</b>	<b>30.865</b>	<b>28.004</b>	<b>107.652</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.606</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>809.296</b>	<b>30.865</b>	<b>28.004</b>	<b>107.652</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.606</b>	
<b>piektdienā, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725	8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepts vistas giross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas n	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>816.503</b>	<b>30.976</b>	<b>33.998</b>	<b>93.748</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>13.194</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>816.503</b>	<b>30.976</b>	<b>33.998</b>	<b>93.748</b>	<b>0.001</b>	<b>0.016</b>	<b>13.194</b>	