

Handwritten signature

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	300	147	7.292	2.2933	24.1106	0.0006	0	2.7514	1,3
Plovs ar cūkgāju	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un €	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		848.712	26.979	30.49	114.735	0.001	0.	9.229	
Diena kopā :		848.712	26.979	30.49	114.735	0.001	0.	9.229	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Maltā gaļa ar dārzeņiem	50	84	5.773	6.3408	1.002	0	0	0.5982	
Biešu - burkānu salāti	10	8	0.1354	0.5133	0.7436	0	0	0.283	
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
Kopā:		815.975	32.965	29.859	101.708	0.002	0.001	8.289	
Diena kopā :		815.975	32.965	29.859	101.708	0.002	0.001	8.289	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
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 sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banān	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Kopā:		862.517	26.083	33.495	110.382	0.001	0.002	13.988	
Diena kopā :		862.517	26.083	33.495	110.382	0.001	0.002	13.988	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Vistas gaļa tomātu mērcē	130	203	13.696	14.5934	4.1629	0.0001	0	2.2107	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0008	0.0024	3.1752	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Kopā:		832.117	35.759	22.208	119.886	0.001	0.003	16.396	
Diena kopā :		832.117	35.759	22.208	119.886	0.001	0.003	16.396	
piektdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725	8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
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	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar	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
Kopā:		884.432	33.004	33.942	108.341	0.001	0.016	14.559	
Diena kopā :		884.432	33.004	33.942	108.341	0.001	0.016	14.559	