

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 11.februāris									
Pusdienas									
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	230	541	17.6281	27.5671	55.3511	0.0002	0	2.7276	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>902.985</i>	<i>34.638</i>	<i>37.009</i>	<i>106.674</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.535</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>902.985</i>	<i>34.638</i>	<i>37.009</i>	<i>106.674</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>8.535</i>	
otrdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	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>		<i>926.869</i>	<i>36.663</i>	<i>37.09</i>	<i>109.566</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>9.798</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>926.869</i>	<i>36.663</i>	<i>37.09</i>	<i>109.566</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>9.798</i>	
trešdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
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	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>860.366</i>	<i>30.226</i>	<i>37.005</i>	<i>97.981</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.126</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>860.366</i>	<i>30.226</i>	<i>37.005</i>	<i>97.981</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.126</i>	
ceturtdiena, 14.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	120	236	13.3237	19.1188	2.6697	0.0001	0	1.4101	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>824.042</i>	<i>34.001</i>	<i>28.84</i>	<i>104.712</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.815</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>824.042</i>	<i>34.001</i>	<i>28.84</i>	<i>104.712</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.815</i>	
piektdiena, 15.februāris									
Pusdienas									
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
Kāpostu ķirbju salāti ar eļļu	100	58	1.401	3.187	5.779	0.0003	0.0015	2.876	
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>		<i>838.204</i>	<i>31.135</i>	<i>34.713</i>	<i>96.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>14.859</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>838.204</i>	<i>31.135</i>	<i>34.713</i>	<i>96.991</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>14.859</i>	