

Linda Brūvere

Med. masa Bitone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētis		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
		kā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas							
pirmdienā, 11.februāris										
Pusdienas										
53805	Buljons ar makaroniem	200	98	4.8613	1.5289	16.0737	0.0004	0	1.8343	1,3
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
51536	Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
50627	Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
54870	Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
	<i>Kopā:</i>		<i>741.815</i>	<i>23.037</i>	<i>28.751</i>	<i>96.581</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.218</i>	
	Diena kopā :		741.815	23.037	28.751	96.581	0.001	0	7.218	
otrdienā, 12.februāris										
Pusdienas										
56780	Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667	Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
51755	Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
53946	Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0004	0	1.4777	7
53514	Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
	<i>Kopā:</i>		<i>807.26</i>	<i>33.071</i>	<i>34.239</i>	<i>89.772</i>	<i>0.003</i>	<i>0.001</i>	<i>8.314</i>	
	Diena kopā :		807.26	33.071	34.239	89.772	0.003	0.001	8.314	
trešdienā, 13.februāris										
Pusdienas										
54008	Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
50219	Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
52346	Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
51669	Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
51682	Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
56035	Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
	<i>Kopā:</i>		<i>719.777</i>	<i>23.148</i>	<i>31.683</i>	<i>82.124</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.886</i>	
	Diena kopā :		719.777	23.148	31.683	82.124	0.001	0.005	11.886	
ceturtdienā, 14.februāris										
Pusdienas										
53791	Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56617	Vistas gaļas frikasē	120	236	13.3237	19.1188	2.6697	0.0001	0	1.4101	1,7
51195	Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
53343	Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
	<i>Kopā:</i>		<i>701.021</i>	<i>29.565</i>	<i>28.083</i>	<i>80.704</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.535</i>	
	Diena kopā :		701.021	29.565	28.083	80.704	0.001	0.001	12.535	
piektdienā, 15.februāris										
Pusdienas										
53915	Biešu zupa	200	143	2.7216	11.498	7.1324	0.0002	0.0002	2.5106	
51750	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53590	Cepts vistas gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
53925	Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
55892	Kāpostu ķirbju salāti ar eļļu	100	58	1.401	3.187	5.779	0.0003	0.0015	2.876	
55526	Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
	<i>Kopā:</i>		<i>770.149</i>	<i>29.231</i>	<i>32.362</i>	<i>87.436</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>13.182</i>	
	Diena kopā :		770.149	29.231	32.362	87.436	0.001	0.018	13.182	