

Linda Brūvere

Med. māsta Bitane

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BEZLAKTOĒ

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība				Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki						
pirmdienā, 11.februāris										
Pusdienas										
53805	Buljons ar makaroniem	300	147	7.292	2.2933	24.1106	0.0006	0	2.7514	1,3
51536	Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
50630	Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
54870	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804	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	
otrdienā, 12.februāris										
Pusdienas										
56780	Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
50667	Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
54459	Maltā gaļa ar dārzeņiem	50	84	5.773	6.3408	1.002	0	0	0.5982	
50938	Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
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
	Kopā:		909.873	36.173	37.822	104.121	0.002	0.001	8.89	
	Diena kopā :		909.873	36.173	37.822	104.121	0.002	0.001	8.89	
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	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
52922	Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
51669	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
51682	Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
	Kopā:		824.227	26.345	31.771	104.492	0.001	0.002	14.444	
	Diena kopā :		824.227	26.345	31.771	104.492	0.001	0.002	14.444	
ceturtdienā, 14.februāris										
Pusdienas										
53791	Zivju zupa	300	96	8.8713	1.2773	11.9364	0.0003	0	3.9098	4,9
52926	Vistas gaļa tomātu mērcē	130	203	13.696	14.5934	4.1629	0.0001	0	2.2107	
51195	Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
51878	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
53343	Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
	Kopā:		835.901	35.481	23.578	118.049	0.001	0.001	16.144	
	Diena kopā :		835.901	35.481	23.578	118.049	0.001	0.001	16.144	
piektdienā, 15.februāris										
Pusdienas										
53915	Biešu zupa	250	179	3.402	14.3725	8.9155	0.0002	0.0002	3.1383	
53590	Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
50219	Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
52922	Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
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
	Kopā:		906.133	33.163	34.657	111.584	0.001	0.018	16.224	
	Diena kopā :		906.133	33.163	34.657	111.584	0.001	0.018	16.224	