

Linda Brūvere

Med. māsa Ritane

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 11.marts									
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.marts									
Pusdienas									
56780	Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156
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
56366	Biešu - burkānu salāti	10	8	0.1354	0.5133	0.7436	0	0	0.283
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:		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
trešdienā, 13.marts									
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
56659	Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	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
ceturtdienā, 14.marts									
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
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0008	0.0024	3.1752
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:		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
piektdienā, 15.marts									
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	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
52350	Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļu un	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107
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:		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