

Linda Brūvere

Med. māte Patone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
55179 Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	83	1.6368	6.2448	4.9843	0.0004	0.0002	3.1716	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		917.454	33.382	27.911	130.504	0.001	0.	13.172	
Diena kopā :		917.454	33.382	27.911	130.504	0.001	0.	13.172	
otrdiena, 14.maijs									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	270	252	11.9524	14.3678	18.4864	0.0003	0	1.1235	
52262 Dārzeņu sakņu sautējums	230	165	5.9731	0.457	33.2338	0.0002	0	6.9322	
55165 Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
51674 Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		806.638	36.768	28.235	97.919	0.001	0.012	13.292	
Diena kopā :		806.638	36.768	28.235	97.919	0.001	0.012	13.292	
trešdiena, 15.maijs									
Pusdienas									
55561 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
55491 Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
56662 Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
54601 Drupinātu riekstu maisījums	10	58	2.1583	5.0088	1.1453	0	0	0.9785	5,8
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		816.012	27.113	27.127	113.652	0.	0.02	10.254	
Diena kopā :		816.012	27.113	27.127	113.652	0.	0.02	10.254	
ceturtdiena, 16.maijs									
Pusdienas									
52227 Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
52938 Vistas gaļas gulašs	120	209	14.6833	14.5982	4.4754	0.0001	0	0.8556	1
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		837.33	29.192	33.131	102.201	0.001	0.001	14.011	
Diena kopā :		837.33	29.192	33.131	102.201	0.001	0.001	14.011	
piektdiena, 17.maijs									
Pusdienas									
53780 Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
53945 Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Kopā:		932.776	32.663	31.792	128.346	0.001	0.012	13.062	
Diena kopā :		932.776	32.663	31.792	128.346	0.001	0.012	13.062	