

Linda Brūvere

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

*Med. māsa Betāne*

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	123	6.0766	1.9111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1,3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	25	65	2.15	0.35	12.55	0	0	1.375	1
<i>Kopā:</i>		<i>801.918</i>	<i>25.048</i>	<i>31.372</i>	<i>103.463</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.625</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>801.918</i>	<i>25.048</i>	<i>31.372</i>	<i>103.463</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.625</i>	
<b>otrdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
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>903.679</i>	<i>35.49</i>	<i>37.841</i>	<i>103.254</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.292</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>903.679</i>	<i>35.49</i>	<i>37.841</i>	<i>103.254</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.292</i>	
<b>trešdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Krējuma - tomātu mērce	60	62	0.4799	5.6871	2.2969	0.0001	0	0.0369	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
<i>Kopā:</i>		<i>804.701</i>	<i>26.474</i>	<i>29.346</i>	<i>104.5</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>15.733</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>804.701</i>	<i>26.474</i>	<i>29.346</i>	<i>104.5</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>15.733</i>	
<b>ceturtdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
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>810.106</i>	<i>33.611</i>	<i>27.21</i>	<i>105.264</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.554</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>810.106</i>	<i>33.611</i>	<i>27.21</i>	<i>105.264</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.554</i>	
<b>piektdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
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>812.501</i>	<i>33.028</i>	<i>27.669</i>	<i>104.271</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>15.696</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>812.501</i>	<i>33.028</i>	<i>27.669</i>	<i>104.271</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>15.696</i>	