

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

*BEELARTOZE*

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	137	2.637	7.8742	13.4035	0.0025	0	4.891	9
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un ē	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>838.747</i>	<i>22.324</i>	<i>36.071</i>	<i>104.028</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>11.369</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>838.747</i>	<i>22.324</i>	<i>36.071</i>	<i>104.028</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>11.369</i>	
<b>otrdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Maltā gaļa ar dārzeņiem	50	84	5.773	6.3408	1.002	0	0	0.5982	
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>909.873</i>	<i>36.173</i>	<i>37.822</i>	<i>104.121</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.89</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>909.873</i>	<i>36.173</i>	<i>37.822</i>	<i>104.121</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>8.89</i>	
<b>trešdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1.21	0.236	4.2938	0.0001	0.0001	3.888	9
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banān	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
<i>Kopā:</i>		<i>822.351</i>	<i>25.003</i>	<i>29.942</i>	<i>109.405</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.377</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>822.351</i>	<i>25.003</i>	<i>29.942</i>	<i>109.405</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.377</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
Vistas gaļa tomātu mērcē	120	187	12.6425	13.4708	3.8426	0.0001	0	2.0406	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
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>890.123</i>	<i>34.471</i>	<i>28.66</i>	<i>121.086</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.427</i>	
<i>Otrā izvēle</i>									
<i>Diena kopā :</i>		<i>890.123</i>	<i>34.471</i>	<i>28.66</i>	<i>121.086</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.427</i>	
<b>piekdiena, 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
Cepts vistas giross	100	261	22.104	18.805	0.57	0.0001	0	0	10,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
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>859.428</i>	<i>36.335</i>	<i>26.303</i>	<i>115.354</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>16.641</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>859.428</i>	<i>36.335</i>	<i>26.303</i>	<i>115.354</i>	<i>0.002</i>	<i>0.018</i>	<i>16.641</i>	