

Linda Brūvere
Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>851.26</i>	<i>29.768</i>	<i>27.373</i>	<i>119.381</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.37</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>851.26</i>	<i>29.768</i>	<i>27.373</i>	<i>119.381</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.37</i>	
otrdienā, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>882.835</i>	<i>37.698</i>	<i>36.12</i>	<i>98.655</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>9.836</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>882.835</i>	<i>37.698</i>	<i>36.12</i>	<i>98.655</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>9.836</i>	
trešdienā, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.8516	4.5108	2.4129	0.0001	0.0002	1.6396	
Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>810.232</i>	<i>24.799</i>	<i>30.156</i>	<i>107.598</i>	<i>0.</i>	<i>0.02</i>	<i>8.255</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>810.232</i>	<i>24.799</i>	<i>30.156</i>	<i>107.598</i>	<i>0.</i>	<i>0.02</i>	<i>8.255</i>	
ceturtdienā, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	88	0.7716	8.4556	2.1924	0.0001	0.0006	0.6868	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
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>844.977</i>	<i>31.492</i>	<i>34.304</i>	<i>100.137</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.597</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>844.977</i>	<i>31.492</i>	<i>34.304</i>	<i>100.137</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.597</i>	
piektdienā, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		<i>967.609</i>	<i>33.927</i>	<i>38.445</i>	<i>120.758</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>13.076</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>967.609</i>	<i>33.927</i>	<i>38.445</i>	<i>120.758</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>13.076</i>	