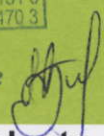


Linda Brūvere 

Ned. masa Bitone

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
Bezlaktoze

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība				Šķiedrvi- las			Alerģēni
		(kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	153	5.2692	8.2947	13.8042	0.0003	0	3.5424	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
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>		877.195	32.267	27.972	121.934	0.001	0.	12.133	
<i>Diena kopā :</i>		877.195	32.267	27.972	121.934	0.001	0.	12.133	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Dārzeņu un gaļas sautējums	250	236	14.3575	10.84	19.6575	0.0002	0	5.3425	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14	0	0	3.85	1
<i>Kopā:</i>		865.302	34.647	28.084	115.21	0.001	0	12.028	
<i>Diena kopā :</i>		865.302	34.647	28.084	115.21	0.001	0	12.028	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	150	229	16.0311	17.643	1.3875	0.0001	0	0.9038	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		818.7	27.543	26.752	114.88	0.	0.008	9.976	
<i>Diena kopā :</i>		818.7	27.543	26.752	114.88	0.	0.008	9.976	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Vistas gaļa tomātu mērcē	110	172	11.5889	12.3483	3.5224	0.0001	0	1.8706	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		800.675	26.098	30.881	101.248	0.001	0.001	15.026	
<i>Diena kopā :</i>		800.675	26.098	30.881	101.248	0.001	0.001	15.026	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar kūpinātu gaļu	250	160	9.5392	5.6772	17.4202	0.0002	0	4.9262	
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	112	14.4348	4.954	2.3012	0.0003	0	0.5492	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Graudzētu sēklu maisījums	15	78	3.3772	6.9018	0.9315	0	0	2.3799	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>		908.633	37.722	28.707	124.445	0.001	0.012	14.923	
<i>Diena kopā :</i>		908.633	37.722	28.707	124.445	0.001	0.012	14.923	