

Linda Brūve
Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
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
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	0	0	0	0	0	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>849.68</i>	<i>35.708</i>	<i>30.283</i>	<i>107.346</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.96</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>849.68</i>	<i>35.708</i>	<i>30.283</i>	<i>107.346</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.96</i>	
otrdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Iecienītais dārzeņu ragū	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>810.292</i>	<i>28.378</i>	<i>35.928</i>	<i>90.599</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.256</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>810.292</i>	<i>28.378</i>	<i>35.928</i>	<i>90.599</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.256</i>	
trešdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>839.637</i>	<i>33.053</i>	<i>36.454</i>	<i>92.645</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.582</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>839.637</i>	<i>33.053</i>	<i>36.454</i>	<i>92.645</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.582</i>	
ceturtdiena, 21.februāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
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	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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>828.398</i>	<i>27.647</i>	<i>38.098</i>	<i>91.12</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.589</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>828.398</i>	<i>27.647</i>	<i>38.098</i>	<i>91.12</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.589</i>	
piektdiena, 22.februāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	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>849.551</i>	<i>27.124</i>	<i>29.317</i>	<i>118.407</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>14.024</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>849.551</i>	<i>27.124</i>	<i>29.317</i>	<i>118.407</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>14.024</i>	