

Linda Brūvere *Linda*

Med. māsa Būtane

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

BEZLAKTOZE

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)								
pirmdienā, 18.februāris										
Pusdienas										
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	153	5.2692	8.2947	13.8042	0.0003	0	3.5424		
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038		
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643		
54694 Kīršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
55804 Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Kopā:		877.195	32.267	27.972	121.934	0.001	0.	12.133		
Diena kopā :		877.195	32.267	27.972	121.934	0.001	0.	12.133		
otrdienā, 19.februāris										
Pusdienas										
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483		
51202 Dārzeņu ragū	300	300	5.2832	18.4479	27.7041	0.0001	0.0001	8.3314	9	
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747		
55804 Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14	0	0	3.85	1	
Kopā:		862.769	24.625	35.392	108.617	0.	0.	14.177		
Diena kopā :		862.769	24.625	35.392	108.617	0.	0.	14.177		
trešdienā, 20.februāris										
Pusdienas										
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319		
51195 Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64		
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0		
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375		
55954 Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825		
55965 Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0		
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		898.676	34.148	27.744	125.935	0.001	0.009	9.529		
Diena kopā :		898.676	34.148	27.744	125.935	0.001	0.009	9.529		
ceturtdienā, 21.februāris										
Pusdienas										
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9	
55989 Liellopa gaļas gulašs	100	149	14.472	8.7522	2.961	0.0001	0	0.18		
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584		
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
55804 Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1	
Kopā:		816.194	30.313	34.755	92.862	0.001	0.001	13.331		
Diena kopā :		816.194	30.313	34.755	92.862	0.001	0.001	13.331		
piektdienā, 22.februāris										
Pusdienas										
51226 Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9	
52929 Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0		
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11	
55121 Grauzdētu sēklu maisījums	5	26	1.1258	2.3006	0.3105	0	0	0.7933	11	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0		
Kopā:		968.803	34.496	28.733	141.832	0.001	0.012	16.249		
Diena kopā :		968.803	34.496	28.733	141.832	0.001	0.012	16.249		