

Linda Brūvere

Mēd. māsa Bīlāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)								
pirmdienā, 18.marts										
Pusdienas										
53802 Dārzenų zupa ar cūkgalu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952		
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1	
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865		
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643		
54694 Ķiršu 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:		851.26	29.768	27.373	119.381	0.001	0.	11.37		
Diena kopā :		851.26	29.768	27.373	119.381	0.001	0.	11.37		
otrdienā, 19.marts										
Pusdienas										
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402		
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
52494 Mājas sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7	
51626 Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7	
56157 Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84		
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Kopā:		882.835	37.698	36.12	98.655	0.003	0	9.836		
Diena kopā :		882.835	37.698	36.12	98.655	0.003	0	9.836		
trešdienā, 20.marts										
Pusdienas										
55263 Tvaicēta cūkgaļas šķēle	60	220	19.0404	15.8353	0.2604	0.0006	0.0008	0.1131		
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
51087 Skābā krējuma mērce	40	52	0.6536	4.6782	1.882	0	0	0.1794	1,7,9	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346		
55491 Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48		
55837 Putukrējums	25	91	0.5625	7.875	4.466	0	0.0038	0	7	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Kopā:		822.708	29.729	34.136	97.395	0.001	0.02	6.519		
Diena kopā :		822.708	29.729	34.136	97.395	0.001	0.02	6.519		
ceturtdienā, 21.marts										
Pusdienas										
50133 Borščs ar cūkgalu un svaigiem kāpostiem	250	198	8.8028	13.6062	9.7078	0.0008	0.0002	2.5745		
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1	
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
50643 Svaigu dārzenų salāti ar eļļas mērci	80	88	0.7716	8.4556	2.1924	0.0001	0.0006	0.6868		
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		889.056	35.924	38.999	96.271	0.001	0.001	11.224		
Diena kopā :		889.056	35.924	38.999	96.271	0.001	0.001	11.224		
piektdienā, 22.marts										
Pusdienas										
51226 Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9	
51750 Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7	
56758 Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12.6305	4.3348	2.0136	0.0003	0	0.4806	1,11,3,4,5,8	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
53864 Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7	
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0		
Kopā:		873.518	34.362	27.359	121.768	0.001	0.012	15.147		
Diena kopā :		873.518	34.362	27.359	121.768	0.001	0.012	15.147		