

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
Bezlaktoze

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 18.marts									
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 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:		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	
otrdiena, 19.marts									
Pusdienas									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
53869 Dārzeņu un gaļas sautējums	250	236	14.3575	10.84	19.6575	0.0002	0	5.3425	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
56157 Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
55804 Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14	0	0	3.85	1
Kopā:		865.302	34.647	28.084	115.21	0.001	0	12.028	
Diena kopā :		865.302	34.647	28.084	115.21	0.001	0	12.028	
trešdiena, 20.marts									
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	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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:		881.297	33.787	28.287	120.872	0.001	0.009	9.204	
Diena kopā :		881.297	33.787	28.287	120.872	0.001	0.009	9.204	
ceturtdiena, 21.marts									
Pusdienas									
50133 Borščs ar cūkgaļu un svaigiem kāpostu	250	198	8.8028	13.6062	9.7078	0.0008	0.0002	2.5745	
52926 Vistas gaļa tomātu mērcē	100	156	10.5354	11.2257	3.2022	0.0001	0	1.7005	
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 sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		849.25	29.736	36.453	97.332	0.001	0.001	13.483	
Diena kopā :		849.25	29.736	36.453	97.332	0.001	0.001	13.483	
piektdiena, 22.marts									
Pusdienas									
51226 Šķelto zirņu zupa	300	216	11.6013	8.6677	22.4124	0.0003	0	8.153	9
56758 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
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	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:		912.522	37.533	27.096	128.816	0.001	0.012	16.564	
Diena kopā :		912.522	37.533	27.096	128.816	0.001	0.012	16.564	