

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
50134 Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
53863 Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		883.416	30.316	36.532	107.861	0.001	0.	8.629	
Diena kopā :									
		883.416	30.316	36.532	107.861	0.001	0.	8.629	
otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	212	9.594	14.7548	10.0364	0.0002	0.0008	2.1352	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
55960 Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
54872 Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Kopā:		842.972	28.252	33.11	109.202	0.001	0.001	10.968	
Diena kopā :									
		842.972	28.252	33.11	109.202	0.001	0.001	10.968	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
54877 Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.1678	0	0.0126	0.231	1
51748 Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		830.644	32.155	27.807	110.913	0.	0.013	7.448	
Diena kopā :									
		830.644	32.155	27.807	110.913	0.	0.013	7.448	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53874 Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		803.523	36.637	28.002	97.041	0.001	0.004	15.882	
Diena kopā :									
		803.523	36.637	28.002	97.041	0.001	0.004	15.882	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
50686 Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		968.018	32.175	31.272	136.903	0.001	0.001	12.683	
Diena kopā :									
		968.018	32.175	31.272	136.903	0.001	0.001	12.683	