

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 20.maijs									
Pusdienas									
50134 Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdīņi	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	
55980 Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
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	
<i>Kopā:</i>		823.917	25.653	35.729	99.094	0.001	0.	8.738	
<i>Diena kopā :</i>		823.917	25.653	35.729	99.094	0.001	0.	8.738	
otrdienā, 21.maijs									
Pusdienas									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
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	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		855.111	27.801	30.923	117.626	0.001	0.001	11.571	
<i>Diena kopā :</i>		855.111	27.801	30.923	117.626	0.001	0.001	11.571	
trešdienā, 22.maijs									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	80	239	18.548	17.638	1.5448	0.0001	0	1.89	
55962 Tomātu mērce	70	39	0.9499	1.5796	5.0995	0.0001	0	0.8586	
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 eļļ	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
54877 Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.1678	0	0.0126	0.231	1
55965 Rīsu dzēriens	120	73	0.12	1.68	14.4	0	0	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		867.954	31.16	26.665	123.287	0.001	0.013	8.774	
<i>Diena kopā :</i>		867.954	31.16	26.665	123.287	0.001	0.013	8.774	
ceturtdienā, 23.maijs									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
55167 Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
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
<i>Kopā:</i>		818.794	35.713	30.758	95.549	0.001	0.004	16.367	
<i>Diena kopā :</i>		818.794	35.713	30.758	95.549	0.001	0.004	16.367	
piektdienā, 24.maijs									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
52934 Cūkgāļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0002	0	3.06	1
50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas m	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	
<i>Kopā:</i>		936.374	30.454	32.446	128.424	0.001	0.001	11.333	
<i>Diena kopā :</i>		936.374	30.454	32.446	128.424	0.001	0.001	11.333	