

Linda Brūvere

Mel. mātā Bitāne

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Ogļhidrāti			Ķīmi		Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas		
<b>pirmdienā, 21.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0002	0	3.06	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		875.917	32.046	31.33	114.458	0.001	0.	10.229	
<i>Diena kopā :</i>		875.917	32.046	31.33	114.458	0.001	0.	10.229	
<b>otrdienā, 22.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Iecienītais dārzeņu ragū	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		856.875	30.591	38.589	94.022	0.002	0	11.465	
<i>Diena kopā :</i>		856.875	30.591	38.589	94.022	0.002	0	11.465	
<b>trešdienā, 23.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.465	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		861.721	33.548	36.559	97.437	0.001	0.011	7.793	
<i>Diena kopā :</i>		861.721	33.548	36.559	97.437	0.001	0.011	7.793	
<b>ceturtdienā, 24.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	100	171	14.5113	11.0196	3.2981	0.0004	0	0.191	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0668	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		829.953	30.046	37.309	90.669	0.001	0.002	14.586	
<i>Diena kopā :</i>		829.953	30.046	37.309	90.669	0.001	0.002	14.586	
<b>piektdienā, 25.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.3475	0.5092	7.27	0.0003	0	4.0115	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.495	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2768	0	0	0.1142	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.1025	0.0002	0	1.155	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	132	1.1574	12.6834	3.2886	0.0002	0.0009	1.0301	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.96	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		819.878	20.772	27.012	121.77	0.001	0.011	9.108	
<i>Diena kopā :</i>		819.878	20.772	27.012	121.77	0.001	0.011	9.108	