

Linda Brūvere

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Mācītāja Bīstane

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	102	3.5128	5.5298	9.2028	0.0002	0	2.3616	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
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>		786.209	29.661	27.749	102.592	0.001	0.	8.926	
<i>Diena kopā :</i>		786.209	29.661	27.749	102.592	0.001	0.	8.926	
otrdienā, 22.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	233	11.067	13.3035	17.117	0.0002	0	1.0402	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Iecienītais dārzeņu ragu	250	250	5.1006	15.5346	21.8916	0.002	0	6.2162	1,9
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		702.197	21.447	31.788	79.629	0.002	0.004	11.551	
<i>Diena kopā :</i>		702.197	21.447	31.788	79.629	0.002	0.004	11.551	
trešdienā, 23.janvāris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
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	1.455	
Putukrējums	25	91	0.5625	7.875	4.466	0	0.0038	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>		766.23	31.703	34.615	79.773	0.001	0.01	7.054	
<i>Diena kopā :</i>		766.23	31.703	34.615	79.773	0.001	0.01	7.054	
ceturtdienā, 24.janvāris									
Pusdienas									
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	80	137	11.609	8.8157	2.6385	0.0003	0	0.1528	1,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		730.883	25.618	32.444	81.63	0.001	0.001	12.905	
<i>Diena kopā :</i>		730.883	25.618	32.444	81.63	0.001	0.001	12.905	
piektdienā, 25.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	45	3.5833	3.2426	0.2788	0	0	0.1142	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		710.933	18.506	23.644	104.545	0.001	0.011	7.762	
<i>Diena kopā :</i>		710.933	18.506	23.644	104.545	0.001	0.011	7.762	