

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 21.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Maltās gaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
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
Kopā:		915.466	30.429	34.495	118.804	0.001	0.	10.904	
Diena kopā :		915.466	30.429	34.495	118.804	0.001	0.	10.904	
otrdienā, 22.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Dārzeņu ragū	300	300	5.2832	18.4479	27.7041	0.0001	0.0001	8.3314	9
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102	0.0415	0	25.232	0	0	0.747	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14	0	0	3.85	1
Kopā:		862.769	24.625	35.392	108.617	0.	0.	14.177	
Diena kopā :		862.769	24.625	35.392	108.617	0.	0.	14.177	
trešdienā, 23.janvāris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15.867	13.1961	0.217	0.0005	0.0006	0.0942	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		883.852	27.808	28.77	126.23	0.001	0.009	9.494	
Diena kopā :		883.852	27.808	28.77	126.23	0.001	0.009	9.494	
ceturtdienā, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
Liellopa gaļas gulašs	100	149	14.472	8.7522	2.961	0.0001	0	0.18	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
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
Kopā:		854.838	31.647	36.981	95.936	0.001	0.002	15.974	
Diena kopā :		854.838	31.647	36.981	95.936	0.001	0.002	15.974	
piektdienā, 25.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.1025	0.0002	0	1.155	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0.9645	10.5695	2.7405	0.0001	0.0008	0.8584	
Graudzētu sēklu maisījums	11	57	2.4767	5.0613	0.6831	0	0	1.7453	11
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Kopā:		905.087	27.92	25.85	138.653	0.001	0.011	10.895	
Diena kopā :		905.087	27.92	25.85	138.653	0.001	0.011	10.895	