

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>902.65</i>	<i>30.654</i>	<i>38.325</i>	<i>108.235</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.62</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>902.65</i>	<i>30.654</i>	<i>38.325</i>	<i>108.235</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.62</i>	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	212	9.594	14.7548	10.0364	0.0002	0.0008	2.1352	
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
Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>881.057</i>	<i>35.025</i>	<i>36.833</i>	<i>100.205</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.361</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>881.057</i>	<i>35.025</i>	<i>36.833</i>	<i>100.205</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.361</i>	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>823.007</i>	<i>32.216</i>	<i>27.778</i>	<i>108.858</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>8.128</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>823.007</i>	<i>32.216</i>	<i>27.778</i>	<i>108.858</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>8.128</i>	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	130	208	14.9378	13.1153	7.5631	0.0001	0	0.7088	1,7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>803.133</i>	<i>37.515</i>	<i>27.984</i>	<i>96.136</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.371</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>803.133</i>	<i>37.515</i>	<i>27.984</i>	<i>96.136</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.371</i>	
piektdiena, 26.aprīlis									
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
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>916.835</i>	<i>30.495</i>	<i>31.156</i>	<i>126.566</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.341</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>916.835</i>	<i>30.495</i>	<i>31.156</i>	<i>126.566</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.341</i>	