

Linda Brūvere

Med. māsa Bitāne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa
 Bezlaktoze

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	174	2.0975	12.74	12.5275	0.0002	0	3.7925	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		865.578	27.909	32.345	114.275	0.001	0.	10.73	
<i>Diena kopā :</i>		865.578	27.909	32.345	114.275	0.001	0.	10.73	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0	0	0.0502	1
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Cidoniju- ābolu dzēriens	250	105	0.1938	0.3062	25.0225	0	0.02	1.6812	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
<i>Kopā:</i>		890.916	28.758	32.308	118.629	0.001	0.021	12.704	
<i>Diena kopā :</i>		890.916	28.758	32.308	118.629	0.001	0.021	12.704	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	269	20.8665	19.8428	1.7379	0.0001	0	2.1263	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un ē	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0.651	1
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		853.404	32.376	27.655	116.398	0.	0.008	8.572	
<i>Diena kopā :</i>		853.404	32.376	27.655	116.398	0.	0.008	8.572	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	152	10.6874	11.762	0.925	0.0001	0	0.6025	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
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>		806.091	36.713	27.343	98.874	0.001	0.004	17.239	
<i>Diena kopā :</i>		806.091	36.713	27.343	98.874	0.001	0.004	17.239	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	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>		932.499	30.172	31.518	130.263	0.001	0.001	11.	
<i>Diena kopā :</i>		932.499	30.172	31.518	130.263	0.001	0.001	11.	