



Linda Brūvere

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
		(kcal)								
pirmdiena, 25.februāris										
Pusdienas										
50134 Dārzenu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0	0.38	1
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0	0.693	
50318 Cūkgajas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0	0.5284	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0	0.7245	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>710.128</i>	<i>19.92</i>	<i>29.015</i>	<i>91.14</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>7.56</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>710.128</i>	<i>19.92</i>	<i>29.015</i>	<i>91.14</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>7.56</i>	
otrdiena, 26.februāris										
Pusdienas										
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	0	2.3209	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
55971 Pasta ar dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	0	4.0885	1,9
56686 Tomātu mērce Dziesmu svētki	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0	0	0	0.0502	1
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	0	1.345	
<i>Kopā:</i>		<i>789.982</i>	<i>24.265</i>	<i>30.231</i>	<i>102.911</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>0.017</i>	<i>10.005</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>789.982</i>	<i>24.265</i>	<i>30.231</i>	<i>102.911</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>0.017</i>	<i>10.005</i>	
trešdiena, 27.februāris										
Pusdienas										
53590 Cepts vistas gīross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	0	10,3,7
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0	0.0307	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	0	2.112	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un e	50	23	0.4422	1.8328	1.1136	0	0.0001	0	0.6542	
55490 Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0	0.651	1
51748 Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>706.563</i>	<i>30.754</i>	<i>25.306</i>	<i>87.489</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>0.008</i>	<i>5.648</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>706.563</i>	<i>30.754</i>	<i>25.306</i>	<i>87.489</i>	<i>0.</i>	<i>0.008</i>	<i>0.008</i>	<i>5.648</i>	
ceturtdiena, 28.februāris										
Pusdienas										
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
53874 Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0	0.6542	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	0	4.452	
51877 Biešu salāti ar zirnīšiem un majonēzes mēr	70	74	1.5228	5.0782	5.4756	0	0	0	1.1389	10,3,7
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	0	1.12	
55804 Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>730.077</i>	<i>35.116</i>	<i>25.71</i>	<i>85.929</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>0.004</i>	<i>12.8</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>730.077</i>	<i>35.116</i>	<i>25.71</i>	<i>85.929</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>0.004</i>	<i>12.8</i>	
piektdiena, 1.marts										
Pusdienas										
50128 Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	0	2.6744	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0	0.5565	1,3
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	0	2.55	1
50686 Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0	0.0341	1,7
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	78	1.32	5.3	6.06	0.0001	0	0	3.1	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>781.83</i>	<i>27.121</i>	<i>24.491</i>	<i>110.968</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11.713</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>781.83</i>	<i>27.121</i>	<i>24.491</i>	<i>110.968</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>11.713</i>	