

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Beziaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas		Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)									
pimdiena, 25.februāris											
Pusdienas											
50134 Dārzenų biezeņzupa	250	174	2.0975	12.74	12.5275	0.0002	0	3.7925			
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1		
50653 Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924			
50318 Cūkgājas gabaliņi saldskābā mērcē	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812			
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035			
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1		
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0			
Kopā:		890.562	24.596	35.007	117.726	0.001	0.001	10.013			
Diena kopā :		890.562	24.596	35.007	117.726	0.001	0.001	10.013			
otrdiena, 26.februāris											
Pusdienas											
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785			
55971 Pasta ar dārzeniņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9		
56686 Tomātu mērce Dziesmu svētki	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0	0	0.0502	1		
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1		
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	250	105	0.1938	0.3062	25.0225	0	0.02	1.6812			
Kopā:		847.094	26.259	32.5	109.962	0.001	0.021	10.805			
Diena kopā :		847.094	26.259	32.5	109.962	0.001	0.021	10.805			
trešdiena, 27.februāris											
Pusdienas											
55291 Cepta vistas gaļa	80	239	18.548	17.638	1.5448	0.0001	0	1.89			
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0			
51195 Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112			
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702			
55490 Upeņu uzpūtenis	50	50	0.6385	0.074	11.5095	0	0.0075	0.651	1		
55965 Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0			
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1		
Kopā:		817.395	30.519	26.11	112.839	0.	0.008	9.523			
Diena kopā :		817.395	30.519	26.11	112.839	0.	0.008	9.523			
ceturtdiena, 28.februāris											
Pusdienas											
53781 Laša zupa ar dārzeniņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4		
55561 Sautēta cūkgāja ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723			
50219 Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452			
55955 Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375			
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12			
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1		
Kopā:		800.24	38.015	28.599	93.509	0.001	0.004	15.67			
Diena kopā :		800.24	38.015	28.599	93.509	0.001	0.004	15.67			
piektdiena, 1.marts											
Pusdienas											
50128 Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9		
52934 Cūkgājas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491			
50667 Vārta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1		
52922 Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0			
53933 Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	78	1.32	5.3	6.06	0.0001	0	3.1			
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1		
54870 Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976			
Kopā:		964.667	32.114	27.918	143.527	0.001	0	13.99			
Diena kopā :		964.667	32.114	27.918	143.527	0.001	0	13.99			