

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 25.marts									
Pusdienas									
50134 Dārzenų biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
53875 Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		902.65	30.654	38.325	108.235	0.001	0.	8.62	
<i>Diena kopā :</i>		902.65	30.654	38.325	108.235	0.001	0.	8.62	
otrdienā, 26.marts									
Pusdienas									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	231	10.4282	16.0378	10.9091	0.0002	0.0008	2.3209	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
55971 Pasta ar dārzeniņiem	180	294	8.2978	9.5438	43.258	0.0003	0	3.6796	1,9
50393 Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
51626 Kefirs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		876.753	32.739	37.847	99.004	0.001	0.001	10.238	
<i>Diena kopā :</i>		876.753	32.739	37.847	99.004	0.001	0.001	10.238	
trešdienā, 27.marts									
Pusdienas									
53590 Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
55490 Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
51748 Piens	130	62	4.16	2.6	5.85	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		822.072	33.67	27.388	107.963	0.	0.011	6.475	
<i>Diena kopā :</i>		822.072	33.67	27.388	107.963	0.	0.011	6.475	
ceturtdienā, 28.marts									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeniņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53874 Maltās gaļas mērce	130	208	14.9378	13.1153	7.5631	0.0001	0	0.7088	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
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
<i>Kopā:</i>		803.133	37.515	27.984	96.136	0.001	0.004	15.371	
<i>Diena kopā :</i>		803.133	37.515	27.984	96.136	0.001	0.004	15.371	
piektdienā, 29.marts									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
50686 Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
50938 Kraukšķīgie dārzenų salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		916.835	30.495	31.156	126.566	0.001	0.001	11.341	
<i>Diena kopā :</i>		916.835	30.495	31.156	126.566	0.001	0.001	11.341	