



Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pīrmdiena, 25.marts									
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
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55165 Cūkgājas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukur	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
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:		865.578	27.909	32.345	114.275	0.001	0.	10.73	
Diena kopā :		865.578	27.909	32.345	114.275	0.001	0.	10.73	
otrdiena, 26.marts									
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 dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9
56686 Tomātu mērce	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	
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		900.794	26.559	33.1	121.362	0.001	0.021	12.805	
Diena kopā :		900.794	26.559	33.1	121.362	0.001	0.021	12.805	
trešdiena, 27.marts									
Pusdienas									
55291 Cepta vistas gaļa	90	269	20.8665	19.8428	1.7379	0.0001	0	2.1263	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku	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:		853.404	32.376	27.655	116.398	0.	0.008	8.572	
Diena kopā :		853.404	32.376	27.655	116.398	0.	0.008	8.572	
ceturtdiena, 28.marts									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
55561 Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	100	152	10.6874	11.762	0.925	0.0001	0	0.6025	
50219 Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
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:		806.091	36.713	27.343	98.874	0.001	0.004	17.239	
Diena kopā :		806.091	36.713	27.343	98.874	0.001	0.004	17.239	
piektdiena, 29.marts									
Pusdienas									
50128 Buljons ar dārzeņiem	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 Vārīta 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	
50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļ	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	
Kopā:		932.499	30.172	31.518	130.263	0.001	0.001	11.	
Diena kopā :		932.499	30.172	31.518	130.263	0.001	0.001	11.	