

Linda Brūvere

Med. māsr. Bīdēne

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BEBLA KTOZE

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
51663	250	182	9.4036	12.0568	8.6348	0.001	0	2.8442	3,9
53873	250	342	16.612	13.2435	38.69	0.0019	0	3.7225	1,3
53030	100	42	1.2165	3.2025	2.6355	0.0003	0.0005	0.8835	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54870	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
		Kopā:	802.807	32.425	29.343	100.266	0.003	0.001	11.348
Diena kopā :			802.807	32.425	29.343	100.266	0.003	0.001	11.348
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
55831	350	230	14.7411	12.0978	15.0381	0.0007	0.0004	3.9865	1,3,7,9
53944	250	300	6.925	5.875	54.6275	0.0012	0	4.0662	
50643	120	132	1.1574	12.6834	3.2886	0.0002	0.0009	1.0301	
53514	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
		Kopā:	830.711	28.122	31.596	106.104	0.002	0.002	13.075
Diena kopā :			830.711	28.122	31.596	106.104	0.002	0.002	13.075
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
52761	80	199	20.4526	12.9818	0.0552	0.0001	0	0.0212	
51195	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52922	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
53985	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
56662	70	61	0.8652	0.399	13.5317	0	0.007	0.8554	
54477	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55934	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
		Kopā:	809.192	33.384	19.949	121.654	0.	0.018	10.188
Diena kopā :			809.192	33.384	19.949	121.654	0.	0.018	10.188
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
53803	200	85	4.436	2.5852	10.7406	0.0002	0.001	1.4032	10,3,7
51825	80	243	9.92	22.64	0	0	0	0	1,10,6
50219	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
52922	60	46	0.0756	0.8455	9.5637	0.0001	0	0	
51668	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104	
56785	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
		Kopā:	877.369	25.052	36.951	107.929	0.001	0.013	13.259
Diena kopā :			877.369	25.052	36.951	107.929	0.001	0.013	13.259
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
51645	300	147	4.1595	8.1835	13.8277	0.0003	0.001	2.9132	
56649	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
50653	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52153	120	78	1.83	6.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
55804	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54694	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
		Kopā:	848.576	28.783	30.968	112.747	0.001	0.002	8.083
Diena kopā :			848.576	28.783	30.968	112.747	0.001	0.002	8.083