

Linda Brūvere

## Nedējas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 28.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	174	2.0975	12.74	12.5275	0.0002	0	3.7925	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	194	10.5255	14.8963	4.3761	0.0001	0	0.5812	
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		900.059	23.241	37.082	115.903	0.001	0.002	12.018	
<i>Diena kopā :</i>		900.059	23.241	37.082	115.903	0.001	0.002	12.018	
<b>otrdiena, 29.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar dārzeņiem	200	326	9.2198	10.6042	48.0644	0.0003	0	4.0885	1,9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		813.151	31.304	35.41	90.37	0.001	0.001	9.074	
<i>Diena kopā :</i>		813.151	31.304	35.41	90.37	0.001	0.001	9.074	
<b>trešdiena, 30.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Mango -piena kokteilis	200	103	5.32	3.32	14.	0	0	0	7
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		802.222	34.345	28.719	101.082	0.	0.	6.454	
<i>Diena kopā :</i>		802.222	34.345	28.719	101.082	0.	0.	6.454	
<b>ceturtdiena, 31.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	110	168	11.7561	12.9382	1.0175	0.0001	0	0.6627	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		818.633	38.314	30.382	94.176	0.001	0.004	15.583	
<i>Diena kopā :</i>		818.633	38.314	30.382	94.176	0.001	0.004	15.583	
<b>piektdiena, 1.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Saldā krējuma mērce	50	53	0.3776	5.2658	1.1268	0	0	0.0341	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		887.659	30.672	27.178	127.728	0.001	0.001	12.681	
<i>Diena kopā :</i>		887.659	30.672	27.178	127.728	0.001	0.001	12.681	