

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 28.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	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	
otrdienā, 29.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	277	12.5139	19.2454	13.0909	0.0003	0.001	2.785	
Pasta ar dārzeniņiem	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
Cidoniju- ābolu dzēriens	250	105	0.1938	0.3062	25.0225	0	0.02	1.6812	
<i>Kopā:</i>		812.113	25.368	30.716	106.258	0.001	0.021	10.755	
<i>Diena kopā :</i>		812.113	25.368	30.716	106.258	0.001	0.021	10.755	
trešdienā, 30.janvāris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0	
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un ē	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Mango rīsu kokteilis ar čia sēklām	250	169	1.6325	4.5975	31.91	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		886.207	30.308	27.012	130.195	0.	0.	9.164	
<i>Diena kopā :</i>		886.207	30.308	27.012	130.195	0.	0.	9.164	
ceturtdienā, 31.janvāris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeniņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
Sautēta cūkgāja ar dārzeniņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Jāņogļu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		800.24	38.015	28.599	93.509	0.001	0.004	15.67	
<i>Diena kopā :</i>		800.24	38.015	28.599	93.509	0.001	0.004	15.67	
piektdienā, 1.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgāļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Baltā mērce	30	21	0.0369	0.4222	4.2454	0	0	0	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		941.664	31.777	26.96	140.36	0.001	0.	12.675	
<i>Diena kopā :</i>		941.664	31.777	26.96	140.36	0.001	0.	12.675	