



## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bezlaktoze

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
<b>pirmdienā, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55137 Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
53422 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>826.098</i>	<i>29.562</i>	<i>31.547</i>	<i>103.264</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.388</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>826.098</i>	<i>29.562</i>	<i>31.547</i>	<i>103.264</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.388</i>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56774 Frikadeļu zupa	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
53944 Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	88	0.7716	8.4556	2.1924	0.0001	0.0006	0.6868	
51620 Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>809.742</i>	<i>22.049</i>	<i>35.878</i>	<i>97.362</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.124</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>809.742</i>	<i>22.049</i>	<i>35.878</i>	<i>97.362</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>12.124</i>	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52761 Krāsni cepti vistas gabaliņi	80	199	20.4526	12.9818	0.0552	0.0001	0	0.0212	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55962 Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
52746 Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	120	141	1.4592	11.088	8.6532	0.0008	0.0012	3.216	
56632 Kokosriekstu piena panna cotta	60	37	1.6944	0.5052	6.432	0	0	0	7
54477 Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>849.26</i>	<i>34.69</i>	<i>27.731</i>	<i>112.671</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.561</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>849.26</i>	<i>34.69</i>	<i>27.731</i>	<i>112.671</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>9.561</i>	
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
52929 Zivju kotlete	70	152	11.6114	7.7561	9.0125	0.0001	0	0.4938	4
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
52922 Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>854.387</i>	<i>25.828</i>	<i>32.125</i>	<i>112.246</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>15.07</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>854.387</i>	<i>25.828</i>	<i>32.125</i>	<i>112.246</i>	<i>0.001</i>	<i>0.012</i>	<i>15.07</i>	
<b>piektdiena, 3.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55914 Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0012	0	4.5694	9
56649 Vistas gaļa karija mērcē	120	206	14.5352	14.8929	3.369	0.0001	0	0.3938	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>848.011</i>	<i>30.252</i>	<i>27.004</i>	<i>119.565</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.632</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>848.011</i>	<i>30.252</i>	<i>27.004</i>	<i>119.565</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.632</i>	