

Linda Brūvere

Med mēsa Bitāns

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģi ni
pirmdienā, 2.septembris									
Pusdienas									
55137	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
51750	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53422	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
54887	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
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	
<i>Kopā:</i>		<i>816.467</i>	<i>29.967</i>	<i>31.141</i>	<i>101.466</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.882</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>816.467</i>	<i>29.967</i>	<i>31.141</i>	<i>101.466</i>	<i>0.002</i>	<i>0</i>	<i>11.882</i>	
otrdienā, 3.septembris									
Pusdienas									
56774	250	325	12.0334	22.1179	18.796	0.0003	0	4.5762	1,3,9
51750	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50653	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
55670	100	55	1.7298	2.4077	6.4948	0.001	0	3.1173	
50643	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
51626	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>893.558</i>	<i>28.496</i>	<i>37.88</i>	<i>107.706</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.418</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>893.558</i>	<i>28.496</i>	<i>37.88</i>	<i>107.706</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.418</i>	
trešdienā, 4.septembris									
Pusdienas									
53590	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
51195	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52346	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
56366	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
55837	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
55954	130	71	0.624	0.1651	16.0342	0	0.0065	1.8915	
55804	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>825.174</i>	<i>26.985</i>	<i>34.327</i>	<i>99.458</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>9.064</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>825.174</i>	<i>26.985</i>	<i>34.327</i>	<i>99.458</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>9.064</i>	
ceturtdienā, 5.septembris									
Pusdienas									
52150	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
51750	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55560	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
52193	220	164	4.6915	0.2387	34.5587	0.0002	0	4.9357	
51672	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
51626	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>817.641</i>	<i>36.112</i>	<i>32.72</i>	<i>91.363</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.98</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>817.641</i>	<i>36.112</i>	<i>32.72</i>	<i>91.363</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>13.98</i>	
piektdienā, 6.septembris									
Pusdienas									
53799	250	185	3.725	14.423	9.745	0.0002	0	3.4038	
51750	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53866	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
50653	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
52346	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
51668	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
55804	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
56035	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
<i>Diena kopā :</i>		<i>890.279</i>	<i>26.242</i>	<i>36.584</i>	<i>110.922</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>12.755</i>	