

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
55137 Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53422 Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17.102	23.961	36.306	0.0008	0	3.197	1,3
54887 Kāpostu salāti ar redīsiem un zaļumu-kefīra mērci	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		753.242	27.748	30.326	90.271	0.001	0	10.14	
Diena kopā :		753.242	27.748	30.326	90.271	0.001	0	10.14	
otrdiena, 3.septembris									
Pusdienas									
56774 Frikadeli zupa	230	299	11.0707	20.3484	17.2923	0.0003	0	4.2101	1,3,9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
55670 Acepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	100	55	1.7298	2.4077	6.4948	0.001	0	3.1173	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
55895 Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		866.838	26.412	36.012	107.582	0.002	0.001	10.821	
Diena kopā :		866.838	26.412	36.012	107.582	0.002	0.001	10.821	
trešdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
53590 Cepts vistas gīross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
56366 Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
55837 Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
55954 Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		728.876	25.198	32.485	81.548	0	0.01	7.251	
Diena kopā :		728.876	25.198	32.485	81.548	0	0.01	7.251	
ceturtdiena, 5.septembris									
Pusdienas									
52150 Pupiņu zupa	250	211	6.7332	14.5908	13.0085	0.0006	0	4.7679	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55560 Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
52193 Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	112	3.1988	0.1628	23.5628	0.0001	0	3.3652	
51672 Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		765.444	34.619	32.644	80.367	0.001	0	12.41	
Diena kopā :		765.444	34.619	32.644	80.367	0.001	0	12.41	
piektdiena, 6.septembris									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
50653 Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
52346 Krējuma - tomātu mērce	40	42	0.3199	3.7914	1.5313	0	0	0.0246	1,7
51668 Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kopā:		721.425	23.337	30.137	86.26	0.001	0.005	10.673	
Diena kopā :		721.425	23.337	30.137	86.26	0.001	0.005	10.673	