



Linda Brūvere

Med. nasa Bittane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
pirmdienā, 9.marts									
Pusdienas									
52114	Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024 1,3
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
51195	Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
57106	Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038
51879	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462
51626	Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7
55821	Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14 1
	Kopā:		827.592	29.467	32.213	104.046	0.001	0.002	9.154
	Diena kopā :		827.592	29.467	32.213	104.046	0.001	0.002	9.154
otrdienā, 10.marts									
Pusdienas									
52437	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	179	10.815	11.3496	7.926	0.0003	0	4.1175
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
50653	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
50222	Dārzeņu siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186 1,7
53946	Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332 7
53514	Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
	Kopā:		821.245	28.743	28.638	109.425	0.002	0.001	15.517
	Diena kopā :		821.245	28.743	28.638	109.425	0.002	0.001	15.517
trešdienā, 11.marts									
Pusdienas									
53840	Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148 1,3
53925	Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2 7
51668	Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104
54477	Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299
55891	Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0 7
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
54871	Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976
	Kopā:		816.34	26.464	30.313	106.797	0.001	0.016	11.815
	Diena kopā :		816.34	26.464	30.313	106.797	0.001	0.016	11.815
ceturtdienā, 12.marts									
Pusdienas									
53804	Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776 1,9
52107	Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145 1,9
50667	Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06 1
56785	Sēkļu maisījums	20	115	4.278	10.52	1.4852	0	0	1.432 11
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035
51820	Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88 1
54873	Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0
	Kopā:		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699
	Diena kopā :		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699
piektdienā, 13.marts									
Pusdienas									
55137	Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475 1,3
53617	Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0 1,7
51195	Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008
50792	Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308 9
55955	Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85
55804	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
51626	Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7
	Kopā:		834.15	29.78	32.835	99.233	0.001	0.	10.029
	Diena kopā :		834.15	29.78	32.835	99.233	0.001	0.	10.029