

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģiski
		(kcal)								
pirmdiena, 9.septembris										
Pusdienas										
53792	Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
51536	Plovs ar cūkgaļu	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609	7
50627	Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
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:		822.14	29.561	34.148	97.421	0.002	0.001	9.631	
	Diena kopā :		822.14	29.561	34.148	97.421	0.002	0.001	9.631	
otrdiena, 10.septembris										
Pusdienas										
53791	Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
51750	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
56617	Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
51195	Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55864	Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
51820	Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
53343	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55526	Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
	Kopā:		952.985	30.343	36.085	123.965	0.001	0.001	11.865	
	Diena kopā :		952.985	30.343	36.085	123.965	0.001	0.001	11.865	
trešdiena, 11.septembris										
Pusdienas										
54008	Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
53925	Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
52153	Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55871	Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54871	Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
	Kopā:		880.243	31.81	29.172	119.934	0.001	0.011	11.26	
	Diena kopā :		880.243	31.81	29.172	119.934	0.001	0.011	11.26	
ceturtdiena, 12.septembris										
Pusdienas										
53791	Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9
51750	Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
56617	Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7
51195	Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
55864	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
51820	Druvas kлона rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
53343	Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
	Kopā:		809.296	30.865	28.004	107.652	0.001	0.002	13.606	
	Diena kopā :		809.296	30.865	28.004	107.652	0.001	0.002	13.606	
piektdiena, 13.septembris										
Pusdienas										
53818	Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
52761	Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
50653	Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
50792	Sarkanā mērce	70	48	0.8348	2.1735	6.1097	0.0001	0.0001	0.6032	9
51669	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
55526	Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
55804	Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
	Kopā:		933.081	35.139	29.585	129.312	0.001	0.018	10.329	
	Diena kopā :		933.081	35.139	29.585	129.312	0.001	0.018	10.329	