

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5-9.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
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	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		723.318	26.308	31.471	82.568	0.002	0.001	8.294	
Diena kopā :		723.318	26.308	31.471	82.568	0.002	0.001	8.294	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
56778 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
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
55955 Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51677 Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		927.624	29.916	34.557	121.541	0.001	0.001	11.153	
Diena kopā :		927.624	29.916	34.557	121.541	0.001	0.001	11.153	
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	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	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	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:		786.193	28.736	28.416	101.988	0.001	0.011	9.11	
Diena kopā :		786.193	28.736	28.416	101.988	0.001	0.011	9.11	
ceturtdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
53791 Zivju zupa	230	74	6.8013	0.9793	9.1512	0.0002	0	2.9975	4,9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
56617 Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
51195 Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
51820 Druvas klona 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:		705.898	27.431	25.956	89.864	0.001	0.002	12.488	
Diena kopā :		705.898	27.431	25.956	89.864	0.001	0.002	12.488	
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	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50792 Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		766.443	31.369	24.746	102.961	0.001	0.017	7.776	
Diena kopā :		766.443	31.369	24.746	102.961	0.001	0.017	7.776	