

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 16.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53802 Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
55179 Boloņas mērce ar puraviem	100	103	9.4033	6.0865	2.6138	0.0001	0	0.865	
52161 Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
54694 Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
55804 Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>851.26</b>	<b>29.768</b>	<b>27.373</b>	<b>119.381</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.37</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>851.26</b>	<b>29.768</b>	<b>27.373</b>	<b>119.381</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>11.37</b>	
<b>otrdiena, 17.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53793 Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	186	8.8536	10.6428	13.6936	0.0002	0	0.8322	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52262 Dārzenu sakņu sautējums	200	144	5.194	0.3974	28.899	0.0002	0	6.028	
53875 Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
51674 Gurķi	60	7	0.36	0.12	1.08	0	0	0.3	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
54871 Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>851.737</b>	<b>36.11</b>	<b>34.06</b>	<b>97.724</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.195</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>851.737</b>	<b>36.11</b>	<b>34.06</b>	<b>97.724</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.195</b>	
<b>trešdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55561 Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	183	12.8249	14.1144	1.11	0.0001	0	0.723	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50629 Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
54455 Jāņogu ķīselis	120	67	0.2592	0.0468	16.0044	0	0.012	0.756	
55891 Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>806.109</b>	<b>26.492</b>	<b>29.258</b>	<b>106.751</b>	<b>0.</b>	<b>0.017</b>	<b>8.941</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>806.109</b>	<b>26.492</b>	<b>29.258</b>	<b>106.751</b>	<b>0.</b>	<b>0.017</b>	<b>8.941</b>	
<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52227 Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
52938 Vistas gaļas gulašs	100	174	12.2361	12.1652	3.7295	0.0001	0	0.713	1
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
50643 Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	88	0.7716	8.4556	2.1924	0.0001	0.0006	0.6868	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>844.977</b>	<b>31.492</b>	<b>34.304</b>	<b>100.137</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.597</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>844.977</b>	<b>31.492</b>	<b>34.304</b>	<b>100.137</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.597</b>	
<b>piektdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52368 Kartupeļu un sēņu zupa	250	65	3.7075	1.023	9.8	0.0002	0	1.7738	1
51750 Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675	0	0	0	7
53945 Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
50653 Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
53864 Piena mērce	60	22	1.0848	0.5145	3.1884	0.0003	0	0.0189	1,7
55781 Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
<b>Kopā:</b>		<b>945.275</b>	<b>30.672</b>	<b>32.268</b>	<b>131.788</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.121</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>945.275</b>	<b>30.672</b>	<b>32.268</b>	<b>131.788</b>	<b>0.001</b>	<b>0.012</b>	<b>11.121</b>	