

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 23.marts									
Pusdienas									
52227 Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
50318 Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
50653 Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
54887 Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kopā:		806.451	30.842	27.814	105.993	0.002	0.001	11.296	
Diena kopā :		806.451	30.842	27.814	105.993	0.002	0.001	11.296	
otrdiena, 24.marts									
Pusdienas									
53825 Mājas soļanka	250	155	8.1722	7.3592	13.5862	0.001	0.0012	1.8212	1,7
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
53864 Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
51755 Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		924.633	31.928	28.343	133.158	0.002	0.002	11.635	
Diena kopā :		924.633	31.928	28.343	133.158	0.002	0.002	11.635	
trešdiena, 25.marts									
Pusdienas									
56753 Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	161	11.5778	7.9965	10.438	0.0003	0	1.5673	1,3
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
53946 Biešu salāti ar krējumu	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7
55871 Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
54873 Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
55804 Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Kopā:		803.417	28.692	21.535	120.567	0.001	0.016	12.133	
Diena kopā :		803.417	28.692	21.535	120.567	0.001	0.016	12.133	
ceturtdiena, 26.marts									
Pusdienas									
53799 Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
53874 Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
50631 Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55804 Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kopā:		882.926	29.262	33.95	111.632	0.002	0.004	13.411	
Diena kopā :		882.926	29.262	33.95	111.632	0.002	0.004	13.411	
piektdiena, 27.marts									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	290	147	5.7391	8.1316	12.3569	0.0012	0	4.7502	
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
54432 Risotto ar vistas gaļu	300	337	20.2146	8.3931	44.133	0.0004	0	6.1638	9
56366 Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		859.981	33.291	27.524	116.259	0.002	0.	18.208	
Diena kopā :		859.981	33.291	27.524	116.259	0.002	0.	18.208	