

Linda Brūvere

Med. māsa Betane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kkal)								
pirmdiena, 23.septembris										
Pusdienas										
50134 Dārzenų biezēņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	0	3.034	
55915 Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0	0.38	1
51195 Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	0	1.9008	
53863 Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0	0.247	1,7
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0	0.8675	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	0	
Kopā:		883.416	30.316	36.532	107.861	0.001	0.	0.	8.629	
Diena kopā :										
		883.416	30.316	36.532	107.861	0.001	0.	0.	8.629	
otrdiena, 24.septembris										
Pusdienas										
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	230	212	9.594	14.7548	10.0364	0.0002	0.0008	0	2.1352	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	0	2.55	1
55960 Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	0	3.288	
50393 Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0	0.0473	7,9
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
51674 Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0	0.25	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0	0.5976	
Kopā:		871.408	28.469	34.15	110.128	0.001	0.001	0.001	11.068	
Diena kopā :										
		871.408	28.469	34.15	110.128	0.001	0.001	0.001	11.068	
trešdiena, 25.septembris										
Pusdienas										
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	0	1.6538	
52346 Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0	0.0307	1,7
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0	0.924	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	0	1.3085	
55490 Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0	0.9114	1
51748 Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	0	3.3	1
Kopā:		832.607	32.856	28.178	109.758	0.	0.011	0.011	8.128	
Diena kopā :										
		832.607	32.856	28.178	109.758	0.	0.011	0.011	8.128	
ceturtdiena, 26.septembris										
Pusdienas										
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	0	2.9602	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	0	7
53874 Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0	0.6542	1,7
50219 Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	0	4.8972	
56551 Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	0	3.193	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	0	1.12	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	0	3.3	1
Kopā:		806.481	36.712	29.074	95.262	0.001	0.004	0.004	16.125	
Diena kopā :										
		806.481	36.712	29.074	95.262	0.001	0.004	0.004	16.125	
piektdiena, 27.septembris										
Pusdienas										
50128 Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	0	3.3429	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	0	7
53866 Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0	0.5565	1,3
50667 Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	0	3.4	1
51087 Skābā krējuma mērce	50	65	0.8171	5.8477	2.3525	0	0	0	0.2243	1,7,9
50938 Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	0	1.2101	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0	0.5976	
Kopā:		918.751	30.805	30.738	127.657	0.001	0.001	0.001	11.531	
Diena kopā :										
		918.751	30.805	30.738	127.657	0.001	0.001	0.001	11.531	