

Linda Brūvere

Mēd. māsta Britane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Energētiskā vērtība			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti				
pirmdienas, 24.februāris									
Pusdienas									
55162 Pelēko zirņu zupa	280	145	9.1336	5.0784	14.8614	0.0014	0	3.9799	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
53874 Maltais cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	35	91	3.01	0.49	17.57	0	0	1.925	1
<i>Kopā:</i>		803.431	36.934	28.559	98.993	0.002	0.001	9.804	
Diena kopā :		803.431	36.934	28.559	98.993	0.002	0.001	9.804	
otrdiena, 25.februāris									
Pusdienas									
51645 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
50667 Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
55960 Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50807 Siera mērce ar ķiploku	70	157	8.9511	13.0666	0.8234	0	0	0.0239	1,7
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
53985 Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		929.818	31.011	33.094	124.557	0.002	0.002	15.973	
Diena kopā :		929.818	31.011	33.094	124.557	0.002	0.002	15.973	
trešdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
56649 Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
50653 Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
55490 Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
54873 Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
51748 Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		921.66	29.484	30.807	129.117	0.001	0.017	9.665	
Diena kopā :		921.66	29.484	30.807	129.117	0.001	0.017	9.665	
ceturtdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
53781 Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.9207	5.9683	6.0291	0.0002	0	2.8548	4
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
54008 Cūkgaļas kotlete	90	272	14.8454	21.8138	2.907	0.0004	0	0.3568	1,3
50219 Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
55168 Sarkanā mērce	30	16	0.2154	0.8644	1.9248	0	0	0.2064	9
56475 Sarkanā kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
55804 Rudzu maize	80	207	5.78	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		880.887	36.983	37.267	92.609	0.001	0.005	16.22	
Diena kopā :		880.887	36.983	37.267	92.609	0.001	0.005	16.22	
piektdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
53802 Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53617 Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
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	
<i>Kopā:</i>		902.696	24.675	33.166	120.167	0.001	0.	13.501	
Diena kopā :		902.696	24.675	33.166	120.167	0.001	0.	13.501	