

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 30.marts									
Pusdienas									
52356 Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
53422 Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
51878 Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1.388	5.196	5.104	0.0001	0.001	2.923	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		850.283	29.038	37.053	98.15	0.001	0.001	13.851	
Diena kopā :		850.283	29.038	37.053	98.15	0.001	0.001	13.851	
otrdiena, 31.marts									
Pusdienas									
56774 Frikadeļu zupa	220	286	10.5894	19.4637	16.5404	0.0003	0	4.027	1,3,9
56287 Kartupeļu - dārzeņu sautējums	250	195	5.775	9.3011	21.3208	0.002	0	7.5971	9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
55282 Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
55895 Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
51626 Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		846.06	28.044	36.705	97.871	0.002	0	17.424	
Diena kopā :		846.06	28.044	36.705	97.871	0.002	0	17.424	
trešdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
53866 Cūkgaļas mājas kotlete	80	151	12.6062	7.9155	6.9816	0.0004	0	0.636	1,3
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
51669 Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
54454 Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
50543 Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		841.876	31.892	28.932	111.029	0.001	0.009	9.473	
Diena kopā :		841.876	31.892	28.932	111.029	0.001	0.009	9.473	
ceturtdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
56467 Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	200	130	8.1156	5.8157	10.9998	0.0008	0	3.0975	9
53617 Vārīti cīsiņi	70	200	7.7	16.1	2.1	0	0	0	1,7
52193 Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
52346 Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
55804 Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
51622 Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		854.195	31.614	35.48	95.35	0.002	0.008	13.755	
Diena kopā :		854.195	31.614	35.48	95.35	0.002	0.008	13.755	
piektdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
55410 Veģetārā soļanka	250	130	2.6495	7.1877	13.2955	0.0018	0	3.7012	9
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
56617 Vistas gaļas frikasē	100	243	15.2205	18.8991	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
51668 Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
55804 Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
56035 Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<i>Kopā:</i>		850.032	28.053	37.5	96.92	0.002	0.006	12.728	
Diena kopā :		850.032	28.053	37.5	96.92	0.002	0.006	12.728	