

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		896.665	33.16	37.46	105.755	0.002	0.002	9.371	
Diena kopā :		896.665	33.16	37.46	105.755	0.002	0.002	9.371	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		969.025	34.603	35.888	125.081	0.002	0.	14.	
Diena kopā :		969.025	34.603	35.888	125.081	0.002	0.	14.	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	80	173	10.67	11.2281	6.6182	0.0003	0	1.1055	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas m	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.1224	28.3728	0	0.006	1.1916	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Kopā:		828.01	22.499	32.657	107.688	0.001	0.011	10.52	
Diena kopā :		828.01	22.499	32.657	107.688	0.001	0.011	10.52	
ceturtdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
augļu-ogu dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		967.16	39.694	36.395	117.837	0.002	0.002	10.859	
Diena kopā :		967.16	39.694	36.395	117.837	0.002	0.002	10.859	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	80	80	1.6922	5.0952	7.2384	0.0012	0	2.249	1,10,3,6
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Augļu salāti	200	549	7.4366	23.8553	74.9649	0.0003	0.0339	1.6451	1,3,7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		986.158	20.197	34.957	144.145	0.002	0.035	13.924	
Diena kopā :		986.158	20.197	34.957	144.145	0.002	0.035	13.924	