



Linda Brūvere

Med. māta Britane

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 12.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<i>806.544</i>	<i>26.337</i>	<i>31.728</i>	<i>103.587</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.672</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>806.544</i>	<i>26.337</i>	<i>31.728</i>	<i>103.587</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>9.672</i>	
<b>otrdienā, 13.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	114	3.5165	7.3706	7.742	0.001	0.005	2.5266	
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20.2278	16.7196	71.5041	0.0012	0	3.5577	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>970.299</i>	<i>34.333</i>	<i>33.857</i>	<i>130.041</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>11.782</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>970.299</i>	<i>34.333</i>	<i>33.857</i>	<i>130.041</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>11.782</i>	
<b>trešdienā, 14.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	161	11.1663	10.73	4.7223	0.0003	0	0.9614	1,3,7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>861.024</i>	<i>28.874</i>	<i>31.19</i>	<i>114.427</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.684</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>861.024</i>	<i>28.874</i>	<i>31.19</i>	<i>114.427</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>16.684</i>	
<b>ceturtdienā, 15.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	170	333	10.455	5.78	59.415	0.0007	0	2.89	1
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krē	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>846.15</i>	<i>36.175</i>	<i>33.26</i>	<i>98.948</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.076</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>846.15</i>	<i>36.175</i>	<i>33.26</i>	<i>98.948</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.076</i>	
<b>piektdienā, 16.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Cūkgaļas teftelis	90	201	12.6897	12.168	10.043	0.0004	0	0.4179	1,3,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar kļiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1,7
Ķirbju un ābolu salāti ar burkāniem	120	45	0.9366	0.381	9.0684	0	0.0006	2.844	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Cidoniju sulas dzēriens	200	96	0.099	0	24.25	0	0.02	0	
<i>Kopā:</i>		<i>820.244</i>	<i>29.151</i>	<i>28.527</i>	<i>109.537</i>	<i>0.002</i>	<i>0.021</i>	<i>14.145</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>820.244</i>	<i>29.151</i>	<i>28.527</i>	<i>109.537</i>	<i>0.002</i>	<i>0.021</i>	<i>14.145</i>	