

Linda Brūvere

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un laktozes

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 12.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Cūkgaļas stroganovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		810.183	25.614	31.244	107.536	0.001	0.007	7.854	
Diena kopā :		810.183	25.614	31.244	107.536	0.001	0.007	7.854	
otrdiena, 13.decembris									
Pusdienas									
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	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		870.399	25.529	30.748	120.761	0.003	0.011	9.982	
Diena kopā :		870.399	25.529	30.748	120.761	0.003	0.011	9.982	
trešdiena, 14.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	193	11.9228	12.6582	7.9536	0.0001	0	0.8027	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		829.971	20.113	32.918	112.453	0.002	0.004	11.299	
Diena kopā :		829.971	20.113	32.918	112.453	0.002	0.004	11.299	
ceturtdiena, 15.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu un biešu salāti ar āboliem	120	98	1.4592	6.288	8.6532	0.0008	0.0012	3.216	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Kopā:		856.749	25.422	32.753	113.947	0.003	0.002	10.233	
Diena kopā :		856.749	25.422	32.753	113.947	0.003	0.002	10.233	
piektdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	195	13.0514	12.2705	8.0304	0.0001	0	0.2875	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Ķirbju un ābolu salāti ar burkāniem	120	45	0.9366	0.381	9.0684	0	0.0006	2.844	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Cidoniju sulas dzēriens	200	96	0.099	0	24.25	0	0.02	0	
Kopā:		864.883	26.594	33.028	113.613	0.002	0.021	12.164	
Diena kopā :		864.883	26.594	33.028	113.613	0.002	0.021	12.164	