



Linda Brūvere

Mēd. māta Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls			
pirmdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	250	148	4.5626	7.0158	16.5288	0.001	0.0012	3.2735	1,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	215	11.3416	17.2771	3.4993	0.001	0	1.499	1
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
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>843.175</i>	<i>26.253</i>	<i>31.744</i>	<i>111.591</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>12.685</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>843.175</i>	<i>26.253</i>	<i>31.744</i>	<i>111.591</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>12.685</i>	
otrdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
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
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>871.459</i>	<i>36.735</i>	<i>29.979</i>	<i>112.243</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>11.487</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>871.459</i>	<i>36.735</i>	<i>29.979</i>	<i>112.243</i>	<i>0.002</i>	<i>0.011</i>	<i>11.487</i>	
trešdiena, 21.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558	0	0.015	0.471	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>894.814</i>	<i>33.435</i>	<i>28.72</i>	<i>121.492</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>12.901</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>894.814</i>	<i>33.435</i>	<i>28.72</i>	<i>121.492</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>12.901</i>	
ceturtdiena, 22.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Bērnu cīsiņi	75	228	9.3	16.225	0	0	0	0	1,10,6
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.1	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>974.021</i>	<i>37.015</i>	<i>36.003</i>	<i>112.284</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>13.188</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>974.021</i>	<i>37.015</i>	<i>36.003</i>	<i>112.284</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>13.188</i>	
piektdiena, 23.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpo	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>903.402</i>	<i>35.852</i>	<i>36.529</i>	<i>104.999</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.808</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>903.402</i>	<i>35.852</i>	<i>36.529</i>	<i>104.999</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>12.808</i>	