



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un laktozes

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 19.decembris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	250	146	5.4127	2.3576	24.9097	0.0003	0	3.4021	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.0828	12.335	4.121	0.0001	0	0.9286	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
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	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		847.208	21.808	29.222	123.074	0.001	0.008	8.857	
Diena kopā :		847.208	21.808	29.222	123.074	0.001	0.008	8.857	
otrdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Vārīta cūkgaļa	50	140	11.045	10.5111	0.217	0	0	0.0942	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Kopā:		857.72	26.116	28.685	123.447	0.002	0.011	10.252	
Diena kopā :		857.72	26.116	28.685	123.447	0.002	0.011	10.252	
trešdiena, 21.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0	
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	100	75	0.2976	0.0896	17.9716	0	0.013	1.04	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēkl 60	162	1.5	4.56	25.8	0	0	0	6.	
Kopā:		851.281	21.562	31.948	113.363	0.001	0.014	15.163	
Diena kopā :		851.281	21.562	31.948	113.363	0.001	0.014	15.163	
ceturtdiena, 22.decembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.5764	14.7951	2.9907	0.0004	0	0.2588	3
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
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	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		828.642	30.271	33.783	98.37	0.002	0.003	9.789	
Diena kopā :		828.642	30.271	33.783	98.37	0.002	0.003	9.789	
piektdiena, 23.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9
Vistas gaļas frikasē	120	252	16.7091	14.7806	11.9674	0.0003	0	0.2129	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāp	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	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		841.33	30.17	31.888	106.284	0.002	0.004	10.607	
Diena kopā :		841.33	30.17	31.888	106.284	0.002	0.004	10.607	