



Linda Brūvēle

Ned. mēsa Bitane

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 25.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	1,3,6,7,9,10,11,13
<i>Kopā:</i>		<i>896.665</i>	<i>33.16</i>	<i>37.46</i>	<i>105.755</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.371</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>896.665</i>	<i>33.16</i>	<i>37.46</i>	<i>105.755</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.371</i>	
<b>otrdienā, 26.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar vistas gaļu	280	487	18.8793	15.605	66.7372	0.0011	0	3.3205	
Eiļļu 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
<i>Kopā:</i>		<i>890.583</i>	<i>32.022</i>	<i>28.293</i>	<i>124.434</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>14.</i>	<i>1,3,6,7,9,10,11,13</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>890.583</i>	<i>32.022</i>	<i>28.293</i>	<i>124.434</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>14.</i>	
<b>trešdienā, 27.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	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 mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Biezpiena masa	30	38	4.6791	1.0218	2.5881	0	0.0015	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	1,3,6,7,9,10,11,13
<i>Kopā:</i>		<i>825.676</i>	<i>29.918</i>	<i>32.391</i>	<i>100.883</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>9.732</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>825.676</i>	<i>29.918</i>	<i>32.391</i>	<i>100.883</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>9.732</i>	
<b>ceturtdienā, 28.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	1,3,6,7,9,10,11,13
<i>Kopā:</i>		<i>905.3</i>	<i>37.844</i>	<i>35.115</i>	<i>107.662</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.759</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>905.3</i>	<i>37.844</i>	<i>35.115</i>	<i>107.662</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>9.759</i>	
<b>piektdienā, 29.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Viltotais zaķis	80	166	11.6576	10.9629	4.9233	0.0001	0	0.4183	1,3,7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Rivēti baltie redīsi	100	14	1.1	0.1	2.1	0	0	1.6	
Augļu salāti	150	412	5.5775	17.8915	56.2237	0.0002	0.0254	1.2338	1,3,7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>877.465</i>	<i>30.761</i>	<i>35.11</i>	<i>107.353</i>	<i>0.001</i>	<i>0.025</i>	<i>7.872</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>877.465</i>	<i>30.761</i>	<i>35.11</i>	<i>107.353</i>	<i>0.001</i>	<i>0.025</i>	<i>7.872</i>	