

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni	
		vērtība (kcal)	Olbaltumvielas							
pirmdienā, 28.novembris										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	85	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88		
Ābolu dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87		
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Kopā:		977.737	32.453	37.094	125.982	0.002	0.002	15.093		
Diena kopā :		977.737	32.453	37.094	125.982	0.002	0.002	15.093		
otrdienā, 29.novembris										
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1,9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas filejas frikasē	120	146	17.4306	7.8061	1.6222	0.0009	0	0.1197	1,7	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316		
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		813.234	33.145	29.06	103.174	0.002	0.002	9.672		
Diena kopā :		813.234	33.145	29.06	103.174	0.002	0.002	9.672		
trešdienā, 30.novembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452		
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6		
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63		
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Kopā:		821.017	24.625	28.618	112.647	0.001	0.016	13.38		
Diena kopā :		821.017	24.625	28.618	112.647	0.001	0.016	13.38		
ceturtdienā, 1.decembris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686		
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1	
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0		
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		907.242	33.496	27.249	130.49	0.002	0.001	11.07		
Diena kopā :		907.242	33.496	27.249	130.49	0.002	0.001	11.07		
piektdienā, 2.decembris										
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeniem	200	132	7.023	6.6314	6.699	0.0002	0	3.172	4	
Viltotais zaķis	70	145	10.2004	9.5926	4.3079	0.0001	0	0.366	1,3,7	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Piens	200	96	5.4	4.	9.	0	0	0	7	
Kopā:		839.976	37.097	28.436	100.487	0.001	0	16.014		
Diena kopā :		839.976	37.097	28.436	100.487	0.001	0	16.014		