



Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez piena un laktozes

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdienā, 28.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.001	0	3.9662	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
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	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		814.695	21.555	34.717	103.317	0.003	0.002	11.183	
<i>Diena kopā :</i>		814.695	21.555	34.717	103.317	0.003	0.002	11.183	
otrdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.001	0	4.095	
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
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	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		888.188	25.819	36.33	112.863	0.002	0.002	9.903	
<i>Diena kopā :</i>		888.188	25.819	36.33	112.863	0.002	0.002	9.903	
trešdiena, 30.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	230	177	5.0715	0.2622	37.1979	0.0002	0	5.3452	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rīsu dzēriens	100	61	0.1	1.4	12.	0	0	0	
Burkānu biežais ķīselis	100	85	0.4756	0.09	20.3952	0	0.0135	1.5372	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		781.099	19.412	21.589	125.187	0.001	0.015	11.155	
<i>Diena kopā :</i>		781.099	19.412	21.589	125.187	0.001	0.015	11.155	
ceturtdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2	0	0	0	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		834.359	20.461	33.606	112.129	0.002	0.001	6.418	
<i>Diena kopā :</i>		834.359	20.461	33.606	112.129	0.002	0.001	6.418	
piektdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	172	10.598	11.2517	7.0698	0.0001	0	0.7135	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	58	0.0945	1.0569	11.9546	0.0001	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		800.244	25.542	29.06	107.51	0.003	0.002	13.244	
<i>Diena kopā :</i>		800.244	25.542	29.06	107.51	0.003	0.002	13.244	