

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez laktozes

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pīrmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		863.583	27.098	30.538	117.522	0.	0.001	8.695	
<i>Diena kopā :</i>		863.583	27.098	30.538	117.522	0.	0.001	8.695	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	101	2.5263	3.3194	14.7913	0.0003	0.0009	4.4344	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.0008	0	3.9962	1;3
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	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		843.457	28.852	34.389	102.802	0.002	0.004	15.931	
<i>Diena kopā :</i>		843.457	28.852	34.389	102.802	0.002	0.004	15.931	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	80	57	0.0961	1.0898	11.6502	0.0001	0	0.0021	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāni	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		946.286	29.894	31.099	132.977	0.001	0.	13.551	
<i>Diena kopā :</i>		946.286	29.894	31.099	132.977	0.001	0.	13.551	
ceturtdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	350	366	11.5684	25.8656	21.2583	0.0004	0	5.7697	9
Sēklu maize	80	238	8.4	5.12	37.68	0	0	3.44	1;11
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
<i>Kopā:</i>		798.891	21.136	31.484	104.39	0.	0.013	11.31	
<i>Diena kopā :</i>		798.891	21.136	31.484	104.39	0.	0.013	11.31	
piektdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	90	223	19.5687	14.6822	1.8621	0.0001	0	0.14	
Vārītas pārļu grūbas	230	212	6.1352	0.8855	44.9075	0.0002	0	2.9095	1
Margarīns sviestmaizēm	7	50	0	5.6	0	0	0	0	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		894.854	34.155	27.391	124.087	0.	0.004	15.551	
<i>Diena kopā :</i>		894.854	34.155	27.391	124.087	0.	0.004	15.551	