

Uld. māsa Bitare

Nedēļas ēdienkarte

Grupa
 Bez piena

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīti griķi	230	458	1.288	7.13	82.8	0.0009	0	3.91	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		975.095	22.996	27.308	142.031	0.002	0.001	14.287	
Diena kopā :		975.095	22.996	27.308	142.031	0.002	0.001	14.287	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	250	505	19.3288	20.5714	60.1314	0.0008	0	3.3718	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		927.229	26.852	28.43	138.421	0.002	0.	10.391	
Diena kopā :		927.229	26.852	28.43	138.421	0.002	0.	10.391	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	182	8.2926	11.8302	10.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		826.268	35.68	37.834	95.533	0.001	0.002	16.394	
Diena kopā :		826.268	35.68	37.834	95.533	0.001	0.002	16.394	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	165	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīta pasta-makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		960.762	23.74	34.639	125.693	0.001	0.007	14.78	
Diena kopā :		960.762	23.74	34.639	125.693	0.001	0.007	14.78	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15.4218	14.67	7.3178	0.0001	0	0.0257	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		824.417	29.508	30.002	105.519	0.001	0.006	12.178	
Diena kopā :		824.417	29.508	30.002	105.519	0.001	0.006	12.178	