

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez laktozes

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.2121	13.4622	2.8023	0.0001	0	0.3012	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti	120	43	1.4909	2.9662	3.0433	0	0.0001	1.4528	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Kopā:		916.593	30.034	27.614	134.136	0.	0.002	11.143	
Diena kopā :		916.593	30.034	27.614	134.136	0.	0.002	11.143	
otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		947.145	34.521	35.866	119.856	0.002	0.	13.897	
Diena kopā :		947.145	34.521	35.866	119.856	0.002	0.	13.897	
trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāni	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļu	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepurī	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		877.932	23.892	32.794	117.899	0.001	0.001	11.047	
Diena kopā :		877.932	23.892	32.794	117.899	0.001	0.001	11.047	
ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	400	407	17.0455	24.8651	27.5045	0.0008	0	5.1242	1;3;9
Rīsu pudiņš	70	127	1.8775	2.194	24.8518	0.0001	0.0042	0.4334	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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	
Kopā:		843.117	26.193	28.341	116.48	0.001	0.009	10.951	
Diena kopā :		843.117	26.193	28.341	116.48	0.001	0.009	10.951	
piektdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	100	238	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	15	108	0	12.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kopā:		840.205	29.005	29.608	110.969	0.001	0.001	13.486	
Diena kopā :		840.205	29.005	29.608	110.969	0.001	0.001	13.486	