

Linda Brūvere

Med. māte Bitāne

**Nedēļas ēdienkarte**

 Grupa 10.-12.klase  
 Veģetārā

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeni siera mērcē	130	110	5.8317	7.7714	4.1718	0.0008	0	3.2702	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
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>		931.379	23.44	34.776	128.417	0.002	0.003	18.598	
<b>Diena kopā :</b>		<b>931.379</b>	<b>23.44</b>	<b>34.776</b>	<b>128.417</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>18.598</b>	
<b>otrdiena, 3.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sier	300	346	10.5522	14.6319	43.4388	0.0009	0	6.2838	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		850.383	28.77	32.874	108.015	0.001	0.001	17.454	
<b>Diena kopā :</b>		<b>850.383</b>	<b>28.77</b>	<b>32.874</b>	<b>108.015</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>17.454</b>	
<b>trešdiena, 4.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Siera kotlete	100	315	20.482	20.0039	12.6019	0	0	0.0771	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		893.723	36.392	34.741	106.937	0.001	0.	10.34	
<b>Diena kopā :</b>		<b>893.723</b>	<b>36.392</b>	<b>34.741</b>	<b>106.937</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.34</b>	
<b>ceturtdiena, 5.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	209	6.2759	13.0761	16.8159	0.0006	0	6.5495	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu kotlete	80	196	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.8171	4.8477	2.3525	0	0	0.2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
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>		913.601	24.691	38.906	112.536	0.002	0.004	20.923	
<b>Diena kopā :</b>		<b>913.601</b>	<b>24.691</b>	<b>38.906</b>	<b>112.536</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>20.923</b>	
<b>piektdiena, 6.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1.9618	2.4043	4.6458	0.0006	0	2.64	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		976.996	20.742	28.797	144.283	0.002	0.002	18.264	
<b>Diena kopā :</b>		<b>976.996</b>	<b>20.742</b>	<b>28.797</b>	<b>144.283</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>18.264</b>	