

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģici
pirmdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9.
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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>		<i>854.13</i>	<i>24.808</i>	<i>28.728</i>	<i>121.588</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.565</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>854.13</i>	<i>24.808</i>	<i>28.728</i>	<i>121.588</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.565</i>	
otrdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Plovs ar cūkgaļu	300	345	17.0754	11.1426	44.0076	0.0009	0	5.0703	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		<i>820.983</i>	<i>29.217</i>	<i>27.74</i>	<i>111.258</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>17.401</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>820.983</i>	<i>29.217</i>	<i>27.74</i>	<i>111.258</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>17.401</i>	
trešdiena, 8.janvāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.1287	0.2782	37.5154	0.0002	0	5.5814	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
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.
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72	0	0	4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>927.982</i>	<i>36.481</i>	<i>37.218</i>	<i>106.748</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.616</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>927.982</i>	<i>36.481</i>	<i>37.218</i>	<i>106.748</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.616</i>	
ceturtdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9.
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.3619	16.2105	6.3403	0.0001	0	0.0223	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.5588	9.2124	5.9537	0.0001	0.0004	3.366	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>		<i>914.093</i>	<i>32.567</i>	<i>40.564</i>	<i>101.538</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>19.007</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>914.093</i>	<i>32.567</i>	<i>40.564</i>	<i>101.538</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>19.007</i>	
piektdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9.
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>977.288</i>	<i>24.775</i>	<i>30.128</i>	<i>136.213</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.867</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>977.288</i>	<i>24.775</i>	<i>30.128</i>	<i>136.213</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>13.867</i>	