

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas		Ogļhidrāti		Šķiedrvielas		Alerģeni
		(kkal)		Tauki		Sāls	Cukurs	las		
pirmdienā, 13.janvāris										
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		900.166	34.652	31.938	117.109	0.002	0.001	11.954		
<i>Diena kopā :</i>		900.166	34.652	31.938	117.109	0.002	0.001	11.954		
otrdienā, 14.janvāris										
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsi	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251		
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509		
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
<i>Kopā:</i>		819.54	31.922	35.348	90.99	0.001	0.001	17.25		
<i>Diena kopā :</i>		819.54	31.922	35.348	90.99	0.001	0.001	17.25		
pirmdienā, 15.janvāris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972		
Piena mērcē ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446		
Citronu biežpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		860.343	32.688	29.652	111.379	0.001	0.005	11.159		
<i>Diena kopā :</i>		860.343	32.688	29.652	111.379	0.001	0.005	11.159		
ceturtdienā, 16.janvāris										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		887.236	28.878	31.511	108.892	0.002	0.001	9.495		
<i>Diena kopā :</i>		887.236	28.878	31.511	108.892	0.002	0.001	9.495		
piektdienā, 17.janvāris										
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļas teftelis	80	179	11.2797	10.816	8.9271	0.0001	0	0.3715	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068		
<i>Kopā:</i>		892.66	34.12	27.234	123.905	0.001	0.006	18.48		
<i>Diena kopā :</i>		892.66	34.12	27.234	123.905	0.001	0.006	18.48		