

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
<b>pirmdiena, 13.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
KĀPNAS kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>857.115</i>	<i>28.841</i>	<i>29.816</i>	<i>117.333</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>13.937</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>857.115</i>	<i>28.841</i>	<i>29.816</i>	<i>117.333</i>	<i>0.002</i>	<i>0.007</i>	<i>13.937</i>	
<b>otrdiena, 14.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>		<i>814.103</i>	<i>31.891</i>	<i>34.628</i>	<i>91.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>17.6</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>814.103</i>	<i>31.891</i>	<i>34.628</i>	<i>91.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>17.6</i>	
<b>trešdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vištas 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	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	80	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
<i>Kopā:</i>		<i>914.107</i>	<i>26.911</i>	<i>28.83</i>	<i>132.105</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>13.53</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>914.107</i>	<i>26.911</i>	<i>28.83</i>	<i>132.105</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>13.53</i>	
<b>ceturtdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.0009	0	3.91	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<i>936.168</i>	<i>23.285</i>	<i>30.246</i>	<i>126.612</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.11</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>936.168</i>	<i>23.285</i>	<i>30.246</i>	<i>126.612</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.11</i>	
<b>piektdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	192	12.5277	12.9175	6.5349	0.0001	0	0.7305	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1.
Auģļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>887.112</i>	<i>33.637</i>	<i>28.758</i>	<i>119.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>19.176</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>887.112</i>	<i>33.637</i>	<i>28.758</i>	<i>119.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>19.176</i>	