

Linda Brūvere
 Med. māte Bētare

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
pirmdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maiņas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.7704	4.7214	6.6582	0.0004	0.0018	2.8584	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>951.198</i>	<i>26.45</i>	<i>33.129</i>	<i>123.455</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.047</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>951.198</i>	<i>26.45</i>	<i>33.129</i>	<i>123.455</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.047</i>	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas un dārzenu sautējums	300	225	18.8745	8.9378	15.6945	0.0003	0	7.1446	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķirsu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.3507	14.7108	8.7094	0.0002	0	1.3558	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējūn	120	68	1.8132	3.8982	6.1656	0.001	0	2.8518	7
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
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>803.52</i>	<i>29.465</i>	<i>26.875</i>	<i>106.258</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>15.047</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>803.52</i>	<i>29.465</i>	<i>26.875</i>	<i>106.258</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>15.047</i>	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6	0	0	0	
Vaniļas biezpiena sieriņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>824.7</i>	<i>30.86</i>	<i>34.391</i>	<i>95.196</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>9.23</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>824.7</i>	<i>30.86</i>	<i>34.391</i>	<i>95.196</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>9.23</i>	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Rīvīti burkāni	120	31	1.2	0.24	5.76	0	0	4.32	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>851.437</i>	<i>34.373</i>	<i>31.249</i>	<i>104.684</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>18.166</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>851.437</i>	<i>34.373</i>	<i>31.249</i>	<i>104.684</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>18.166</i>	