

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrie las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
<b>otrdiena, 21.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu 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 dārzeņu 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	
Ķiršu 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>	
<b>trešdiena, 22.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
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>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
<b>ceturtdiena, 23.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	35	189	1.715	11.2	19.95	0	0	0	3
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>914.657</i>	<i>25.825</i>	<i>34.907</i>	<i>121.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.463</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>914.657</i>	<i>25.825</i>	<i>34.907</i>	<i>121.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.463</i>	
<b>piektdiena, 24.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dāržeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.0469	14.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
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>856.228</i>	<i>30.281</i>	<i>36.243</i>	<i>98.576</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>18.353</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>856.228</i>	<i>30.281</i>	<i>36.243</i>	<i>98.576</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>18.353</i>	