

Saraksts med. uztā
Bitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez piena

10.-12.klase

pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni

otrdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	237	16.231	16.569	5.419	0.36		0.755	1,3
Mīcīti kartupelī ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9.
Burkānu salāti ar sezama eļļā	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		840	29.83	27.14	116.34	0.810	0	15.464	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.25		2.694	9.
Pasta ar cūkgaļu	250	476	22.804	17.294	56.248	0.5		0.291	1.
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		927	37.01	27.61	128.32	0.750	5.000	10.081	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4,9
Vistas gaļa tomātu mērcē	120	181	11.856	12.021	5.738	0.12		0.853	
Vārīti kartupelī	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		833	32.61	27.63	109.01	1.385	5.250	15.466	