

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase
 Bez piena

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.maijs									

Brīvs! Priecīgus svētkus!

otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	150	234	12.9045	19.0114	2.8838	0.0001	0	0.4988	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Burkānu, gurķu, paprikas salāti	120	63	1.072	3.8536	5.7352	0.0004	0.0016	3.1018	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		891.232	27.349	33.703	115.251	0.001	0.006	18.352	
Diena kopā :		891.232	27.349	33.703	115.251	0.001	0.006	18.352	

trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	220	157	4.5133	0.2448	33.0135	0.0007	0	4.9116	9
Sarkanā mērce	75	41	0.5384	2.1609	4.8119	0.0001	0.0001	0.5161	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
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>		967.59	32.12	32.863	131.472	0.001	0.008	13.618	
Diena kopā :		967.59	32.12	32.863	131.472	0.001	0.008	13.618	

ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.5082	14.8849	7.9034	0	0	1.03	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		946.779	28.385	31.981	133.457	0.003	0.004	14.529	
Diena kopā :		946.779	28.385	31.981	133.457	0.003	0.004	14.529	

piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		890.013	23.658	34.144	120.245	0.002	0.005	7.577	
Diena kopā :		890.013	23.658	34.144	120.245	0.002	0.005	7.577	