

Nedēļas ēdienkartes

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģcni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		869.218	34.515	31.602	109.04	0.001	0.001	14.081	
<i>Diena kopā :</i>		869.218	34.515	31.602	109.04	0.001	0.001	14.081	
otrdienā, 14.maijs									
Pusdienas									
Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	595	16.0245	26.915	62.0379	0.0009	0	4.8668	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		874.257	26.837	39.883	90.893	0.002	0.	10.209	
<i>Diena kopā :</i>		874.257	26.837	39.883	90.893	0.002	0.	10.209	
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Jāņogu uzpūtenis	100	99	1.239	0.148	22.772	0	0.015	0.675	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		874.936	31.361	30.537	114.861	0.001	0.017	13.149	
<i>Diena kopā :</i>		874.936	31.361	30.537	114.861	0.001	0.017	13.149	
ceturtdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	79	2.139	5.823	5.3341	0.0001	0.0002	1.473	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		851.904	33.395	28.899	113.31	0.001	0.	10.714	
<i>Diena kopā :</i>		851.904	33.395	28.899	113.31	0.001	0.	10.714	
piektdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		920.71	36.811	32.059	115.747	0.001	0.006	14.758	
<i>Diena kopā :</i>		920.71	36.811	32.059	115.747	0.001	0.006	14.758	