

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez piena

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģi- cni
pirmdienā, 13.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	207	16.2765	14.6873	2.3415	0.0006	0	1.3358	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	77	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		859.067	35.695	30.13	109.426	0.001	0.001	14.125	
<i>Diena kopā :</i>		859.067	35.695	30.13	109.426	0.001	0.001	14.125	
otrdienā, 14.maijs									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	484	17.5554	23.17	50.7789	0.0004	0	2.9632	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	79	0.9058	7.3557	2.3511	0.0001	0.0005	0.7989	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		911.53	28.015	38.536	110.529	0.002	0.007	12.198	
<i>Diena kopā :</i>		911.53	28.015	38.536	110.529	0.002	0.007	12.198	
trešdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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	
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>		880.731	22.644	27.001	132.213	0.001	0.01	12.931	
<i>Diena kopā :</i>		880.731	22.644	27.001	132.213	0.001	0.01	12.931	
ceturtdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	224	12.7925	15.6605	7.8075	0.0002	0	2.185	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.8786	3.5336	0.0001	0.0001	2.3242	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		886.862	34.628	35.688	104.276	0.001	0.012	11.728	
<i>Diena kopā :</i>		886.862	34.628	35.688	104.276	0.001	0.012	11.728	
piektdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		809.391	36.953	28.975	95.619	0.002	0.001	15.191	
<i>Diena kopā :</i>		809.391	36.953	28.975	95.619	0.002	0.001	15.191	