

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 20.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>980.133</b>	<b>30.064</b>	<b>36.824</b>	<b>129.224</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>14.487</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>980.133</b>	<b>30.064</b>	<b>36.824</b>	<b>129.224</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>14.487</b>	
<b>otrdienā, 21.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas gaļu	270	469	18.205	15.0476	64.3537	0.0011	0	3.2019	
Panna cotta	50	96	2.029	6.7257	6.865	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefīrs	250	120	7.5	5.	11.25	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>956.154</b>	<b>34.764</b>	<b>27.995</b>	<b>138.653</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.945</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>956.154</b>	<b>34.764</b>	<b>27.995</b>	<b>138.653</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.945</b>	
<b>trešdienā, 22.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biezputra	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
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7
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>		<b>831.869</b>	<b>32.034</b>	<b>34.862</b>	<b>93.627</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.04</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>831.869</b>	<b>32.034</b>	<b>34.862</b>	<b>93.627</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.04</b>	
<b>ceturtdienā, 23.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.1625	8.6125	2.5855	0.0005	0	0.2767	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Elļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
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>		<b>856.647</b>	<b>27.807</b>	<b>28.238</b>	<b>120.544</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.747</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>856.647</b>	<b>27.807</b>	<b>28.238</b>	<b>120.544</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.747</b>	
<b>piektdienā, 24.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	220	438	1.232	6.82	79.2	0.0009	0	3.74	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
<i>Kopā:</i>		<b>974.731</b>	<b>22.101</b>	<b>32.378</b>	<b>134.431</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.591</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>974.731</b>	<b>22.101</b>	<b>32.378</b>	<b>134.431</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.591</b>	