

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 10.-12.klase
 Bez piena

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14.172	16.8439	7.1612	0.0004	0	0.8526	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļ	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		934.035	31.15	38.151	113.36	0.001	0.001	14.525	
<i>Diena kopā :</i>		934.035	31.15	38.151	113.36	0.001	0.001	14.525	
otrdiena, 21.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	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	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>		964.733	26.577	30.666	142.461	0.002	0.008	10.507	
<i>Diena kopā :</i>		964.733	26.577	30.666	142.461	0.002	0.008	10.507	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2.7618	11.4168	7.7929	0.0004	0.0018	4.7328	11
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>		828.412	31.466	32.941	97.566	0.002	0.002	18.565	
<i>Diena kopā :</i>		828.412	31.466	32.941	97.566	0.002	0.002	18.565	
ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	209	6.6105	14.7804	12.1476	0.0002	0	3.297	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	199	15.7845	12.5894	4.6695	0.0006	0	1.4648	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļ	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		921.685	33.956	32.675	119.587	0.001	0.007	13.654	
<i>Diena kopā :</i>		921.685	33.956	32.675	119.587	0.001	0.007	13.654	
piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Vārīti bezglutēna makaroni	220	320	3.311	5.401	63.91	0.0002	0	1.155	
Vegāniskais Čedaras siers	30	89	0	7.2	6.3	0	0	0	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
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>		920.086	21.709	33.578	129.832	0.001	0.004	9.334	
<i>Diena kopā :</i>		920.086	21.709	33.578	129.832	0.001	0.004	9.334	