

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa  
Bez piena

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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 griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>958.334</b>	<b>28.808</b>	<b>34.465</b>	<b>130.458</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>13.69</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>958.334</b>	<b>28.808</b>	<b>34.465</b>	<b>130.458</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>13.69</b>	
<b>otrdienā, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	484	17.5554	23.17	50.7789	0.0004	0	2.9632	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>849.542</b>	<b>27.893</b>	<b>34.876</b>	<b>102.64</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>14.646</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>849.542</b>	<b>27.893</b>	<b>34.876</b>	<b>102.64</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>14.646</b>	
<b>trešdienā, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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>		<b>967.59</b>	<b>32.12</b>	<b>32.863</b>	<b>131.472</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>13.618</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>967.59</b>	<b>32.12</b>	<b>32.863</b>	<b>131.472</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>13.618</b>	
<b>ceturtdienā, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
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	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
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>920.719</b>	<b>19.754</b>	<b>29.635</b>	<b>141.667</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>12.945</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>920.719</b>	<b>19.754</b>	<b>29.635</b>	<b>141.667</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>12.945</b>	
<b>piektdienā, 31.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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 kēkss	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>		<b>890.013</b>	<b>23.658</b>	<b>34.144</b>	<b>120.245</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>7.577</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>890.013</b>	<b>23.658</b>	<b>34.144</b>	<b>120.245</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>7.577</b>	