

Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 10.-12.klase
 Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.5193	3.182	12.4608	0.0002	0	1.4421	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	150	296	17.715	21.0549	8.9515	0.0004	0	1.0658	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	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>		912.381	36.438	31.084	118.591	0.001	0.001	12.214	
Diena kopā :		912.381	36.438	31.084	118.591	0.001	0.001	12.214	

otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.3136	3.982	8.0195	0.0003	0	1.722	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	484	17.5554	23.17	50.7789	0.0004	0	2.9632	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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>		869.914	29.454	33.087	111.198	0.001	0.	10.36	
Diena kopā :		869.914	29.454	33.087	111.198	0.001	0.	10.36	

trešdiena, 1.maijs									
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Brīvs!

ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	150	199	15.7845	12.5894	4.6695	0.0006	0	1.4648	
Vārīti rīsi	220	250	4.9368	0.4356	56.4102	0.0002	0	1.0164	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		941.028	33.173	29.14	132.669	0.001	0.007	15.43	
Diena kopā :		941.028	33.173	29.14	132.669	0.001	0.007	15.43	

piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
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>		812.704	35.124	29.115	98.956	0.001	0.005	12.18	
Diena kopā :		812.704	35.124	29.115	98.956	0.001	0.005	12.18	