

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

pirmdiena, 2.septembris

Zinību diena!

otrdiena, 3.septembris
Pusdienas

Aukstā biešu zupa	250	106	5.5575	3.244	13.482	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	17.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	61	0.9452	5.0358	2.8874	0.0001	0.0004	0.9166	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>897.542</i>	<i>32.946</i>	<i>27.758</i>	<i>137.118</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.458</i>	

Diena kopā :
897.542 32.946 27.758 137.118 0.001 0.002 10.458
trešdiena, 4.septembris
Pusdienas

Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Tomātu mērce	75	52	1.3379	2.6756	5.5568	0.0001	0	0.0754	1
Biešu salāti	120	101	1.71	7.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>952.056</i>	<i>35.149</i>	<i>27.319</i>	<i>142.035</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.156</i>	

Diena kopā :
952.056 35.149 27.319 142.035 0.001 0. 8.156
ceturtdiena, 5.septembris
Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar sieru	250	504	21.5885	23.8251	50.5096	0.0002	0	2.6735	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1.1846	3.2014	3.6478	0.0001	0.0002	2.1891	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>806.195</i>	<i>31.703</i>	<i>33.028</i>	<i>93.136</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.826</i>	

Diena kopā :
806.195 31.703 33.028 93.136 0.001 0.001 10.826
piektdiena, 6.septembris
Pusdienas

Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	-3.91	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	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
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>809.589</i>	<i>31.517</i>	<i>32.373</i>	<i>94.647</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>16.386</i>	

Diena kopā :
809.589 31.517 32.373 94.647 0.001 0 16.386