

Med. māsa Britone

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā		Olbaltum		Ogļhidrāt		Šķiedrvi		Alerģcni
		vērtība	(kcal)	vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	las	
<b>pirmdienā, 3.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pelēko zirņu zupa	250	125	2.2365	7.8022	11.4325	0.0002	0	4.0395	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.6512	3.378	3.4554	0.0001	0	2.2536	7	
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>		<b>849.365</b>	<b>25.524</b>	<b>27.467</b>	<b>122.162</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>13.77</b>		
<i>Diena kopā :</i>		<b>849.365</b>	<b>25.524</b>	<b>27.467</b>	<b>122.162</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>13.77</b>		
<b>otrdienā, 4.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18.0612	14.0299	48.565	0.0012	0	5.2689		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
<i>Kopā:</i>		<b>897.71</b>	<b>36.279</b>	<b>32.272</b>	<b>113.141</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>16.439</b>		
<i>Diena kopā :</i>		<b>897.71</b>	<b>36.279</b>	<b>32.272</b>	<b>113.141</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>16.439</b>		
<b>trešdienā, 5.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276		
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<b>827.429</b>	<b>36.979</b>	<b>32.645</b>	<b>95.311</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.291</b>		
<i>Diena kopā :</i>		<b>827.429</b>	<b>36.979</b>	<b>32.645</b>	<b>95.311</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>10.291</b>		
<b>ceturtdienā, 6.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<b>939.379</b>	<b>27.79</b>	<b>30.504</b>	<b>124.624</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>11.665</b>		
<i>Diena kopā :</i>		<b>939.379</b>	<b>27.79</b>	<b>30.504</b>	<b>124.624</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>11.665</b>		
<b>piektdienā, 7.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972		
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805		
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4		
Rudzu maize	60.	155.4	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<b>857.9907</b>	<b>32.273</b>	<b>36.927</b>	<b>95.7468</b>	<b>0.0014</b>	<b>0.0043</b>	<b>18.716</b>		
<i>Diena kopā :</i>		<b>857.9907</b>	<b>32.273</b>	<b>36.927</b>	<b>95.7468</b>	<b>0.0014</b>	<b>0.0043</b>	<b>18.716</b>		