

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāt	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģeni
		vērtība	vielas		i			las	
pirmdiena, 4.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
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>		<i>922.885</i>	<i>25.409</i>	<i>33.654</i>	<i>116.675</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.357</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>922.885</i>	<i>25.409</i>	<i>33.654</i>	<i>116.675</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.357</i>	
otrdiena, 5.novembris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņār	320	320	20.5349	15.0349	25.2779	0.0008	0	9.9923	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
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>848.78</i>	<i>32.792</i>	<i>33.465</i>	<i>100.929</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>20.648</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>848.78</i>	<i>32.792</i>	<i>33.465</i>	<i>100.929</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>20.648</i>	
trešdiena, 6.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Kartupeļu biezputra	210	177	5.6847	2.0002	33.2052	0.0002	0	4.41	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>954.847</i>	<i>35.45</i>	<i>38.67</i>	<i>116.453</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.785</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>954.847</i>	<i>35.45</i>	<i>38.67</i>	<i>116.453</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>8.785</i>	
ceturtdiena, 7.novembris									
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	21.5918	23.8257	50.5269	0.0002	0	2.6801	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>850.642</i>	<i>33.767</i>	<i>33.312</i>	<i>102.286</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.778</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>850.642</i>	<i>33.767</i>	<i>33.312</i>	<i>102.286</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.778</i>	
piektdiena, 8.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
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	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0.5422	7.3732	1.6468	0.0001	0	0.0478	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	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>834.744</i>	<i>35.572</i>	<i>28.451</i>	<i>105.424</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.722</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>834.744</i>	<i>35.572</i>	<i>28.451</i>	<i>105.424</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.722</i>	