



Linda Brūvere
 Med. māsa Bitane

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
		vērtība (kkal)								
pirmdienā, 9.decembris										
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
KĶīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>900.166</i>	<i>34.652</i>	<i>31.938</i>	<i>117.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.954</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>900.166</i>	<i>34.652</i>	<i>31.938</i>	<i>117.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.954</i>		

otrdienā, 10.decembris										
Pusdienas										
Dārzenų zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsi	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251		
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509		
Upuņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
<i>Kopā:</i>		<i>819.54</i>	<i>31.922</i>	<i>35.348</i>	<i>90.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.25</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>819.54</i>	<i>31.922</i>	<i>35.348</i>	<i>90.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.25</i>		

trešdienā, 11.decembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972		
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446		
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7	
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>860.343</i>	<i>32.688</i>	<i>29.652</i>	<i>111.379</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.159</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>860.343</i>	<i>32.688</i>	<i>29.652</i>	<i>111.379</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.159</i>		

ceturtdienā, 12.decembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865		
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	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>		

piektdienā, 13.decembris										
Pusdienas										
Šķēlto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cūkgaļas teftelis	80	179	11.2797	10.816	8.9271	0.0001	0	0.3715	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
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>		<i>892.66</i>	<i>34.12</i>	<i>27.234</i>	<i>123.905</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>18.48</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>892.66</i>	<i>34.12</i>	<i>27.234</i>	<i>123.905</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>18.48</i>		