

Linda Brūvere  
 Med. uzaģa Bitāne

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>piektdiena, 1.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0.0002	0.0002	4.12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4.0703	14.8306	2.5057	0.0001	0	0.2239	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>825.256</b>	<b>29.594</b>	<b>36.852</b>	<b>92.563</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>14.938</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>825.256</b>	<b>29.594</b>	<b>36.852</b>	<b>92.563</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>14.938</b>	
<b>otrdiena, 12.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniņiem	90	188	12.4966	12.9481	5.3015	0.0001	0	0.8646	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4.565	11.2375	27.6775	0.0002	0	4.8105	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Biezpiena sacepums	80	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	250	59	0.025	0.025	14.425	0	0	0	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		<b>832.3</b>	<b>37.143</b>	<b>30.817</b>	<b>100.079</b>	<b>0.</b>	<b>0.012</b>	<b>12.008</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>832.3</b>	<b>37.143</b>	<b>30.817</b>	<b>100.079</b>	<b>0.</b>	<b>0.012</b>	<b>12.008</b>	
<b>trešdiena, 13.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	253	10.6534	15.5407	17.1903	0.0005	0	3.2026	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	353	9.4368	15.4842	43.8585	0.0009	0	6.6657	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>850.732</b>	<b>24.899</b>	<b>37.834</b>	<b>101.155</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>14.018</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>850.732</b>	<b>24.899</b>	<b>37.834</b>	<b>101.155</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>14.018</b>	
<b>ceturtdiena, 14.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12.983	8.3822	26.391	0.0006	0	10.1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
<i>Kopā:</i>		<b>949.484</b>	<b>28.284</b>	<b>36.147</b>	<b>114.905</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>17.477</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>949.484</b>	<b>28.284</b>	<b>36.147</b>	<b>114.905</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>17.477</b>	
<b>piektdiena, 15.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	130	102	2.1611	5.6397	9.2087	0.0013	0.0072	3.2145	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar upeņu garšu	250	61	0.025	0	15.025	0	0	0.45	
<i>Kopā:</i>		<b>801.83</b>	<b>37.241</b>	<b>29.81</b>	<b>92.079</b>	<b>0.002</b>	<b>0.007</b>	<b>14.726</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>801.83</b>	<b>37.241</b>	<b>29.81</b>	<b>92.079</b>	<b>0.002</b>	<b>0.007</b>	<b>14.726</b>	