

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
pirmdienā, 11.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
<i>Kopā:</i>		823.415	28.466	29.052	110.165	0.001	0.001	13.364	
Diena kopā :		823.415	28.466	29.052	110.165	0.001	0.001	13.364	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	82	2.1052	2.5662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
<i>Kopā:</i>		804.669	20.496	31.33	100.554	0.001	0.002	14.179	
Diena kopā :		804.669	20.496	31.33	100.554	0.001	0.002	14.179	
trešdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem	100	217	13.3375	14.0351	8.2727	0.0004	0	1.3819	1,3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
levārijuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1,3
Auzu dzēriens	200	70	2.	1.	13.	0	0	0	1
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		915.311	31.218	28.273	131.428	0.001	0.008	12.302	
Diena kopā :		915.311	31.218	28.273	131.428	0.001	0.008	12.302	
ceturtdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.4976	3.8112	10.8516	0.0004	0.0006	2.784	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auģļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		849.146	23.575	29.019	120.064	0.001	0.002	13.297	
Diena kopā :		849.146	23.575	29.019	120.064	0.001	0.002	13.297	
piektdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9
Zivju kotlete	80	190	14.1187	9.9653	10.8845	0.0001	0	0.633	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	7	50	0	5.6	0	0	0	0	
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		805.129	29.175	27.415	105.957	0.001	0.002	16.497	
Diena kopā :		805.129	29.175	27.415	105.957	0.001	0.002	16.497	