

Med. māse B.Šene

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielās	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
pirmdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		869.452	24.183	28.656	114.355	0.001	0.	9.683	
<i>Diena kopā :</i>		869.452	24.183	28.656	114.355	0.001	0.	9.683	
otrdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	499	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Ķiršu dzēriens	200	87	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	150	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		979.954	30.384	36.249	133.208	0.002	0.002	12.01	
<i>Diena kopā :</i>		979.954	30.384	36.249	133.208	0.002	0.002	12.01	
trešdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.6081	10.8609	5.7899	0.0002	0	0.2931	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	4.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	200	165	3.7853	1.5307	33.3627	0	0.02	0.9	1;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		883.195	29.12	27.113	128.474	0.001	0.022	15.937	
<i>Diena kopā :</i>		883.195	29.12	27.113	128.474	0.001	0.022	15.937	
ceturtdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.2139	5.0799	11.1541	0.0004	0	4.5694	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.7919	16.1989	11.1207	0.0001	0	0.6341	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		894.544	30.017	29.922	123.684	0.001	0	13.982	
<i>Diena kopā :</i>		894.544	30.017	29.922	123.684	0.001	0	13.982	
piektdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Viltotais zaķis	90	186	13.1148	12.3333	5.5387	0.0001	0	0.4706	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.0001	0	0.72	7
Vaniļas biezpiena sierīņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		833.137	35.061	35.035	91.359	0.	0	10.191	
<i>Diena kopā :</i>		833.137	35.061	35.035	91.359	0.	0	10.191	