

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Med. māsa Betāne

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i			Šķiedrvie las	Alerģēni
						Sāls	Cukurs		
pirmdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
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>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>941.853</i>	<i>20.428</i>	<i>30.799</i>	<i>131.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>14.352</i>	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18.8745	8.9378	15.6945	0.0003	0	7.1446	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.7976	8.0001	0.0004	0	2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>814.002</i>	<i>30.212</i>	<i>30.622</i>	<i>100.399</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>18.581</i>	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem	100	243	15.5947	16.4406	8.1317	0.0001	0	0.6326	
Baltā mērce	20	15	0.0252	0.2818	3.1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.0352	6.1008	0.0001	0.0012	3.4668	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.6655	0	0.005	0.611	
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
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>		<i>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>833.911</i>	<i>30.219</i>	<i>27.586</i>	<i>111.928</i>	<i>0.</i>	<i>0.012</i>	<i>15.552</i>	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.0001	0.0005	2.81	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	35	189	1.715	11.2	19.95	0	0	0	3
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>914.657</i>	<i>25.825</i>	<i>34.907</i>	<i>121.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.463</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>914.657</i>	<i>25.825</i>	<i>34.907</i>	<i>121.64</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.463</i>	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dāržeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.0469	14.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4.	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
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>		<i>856.228</i>	<i>30.281</i>	<i>36.243</i>	<i>98.576</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>18.353</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>856.228</i>	<i>30.281</i>	<i>36.243</i>	<i>98.576</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>18.353</i>	