

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāļš	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------	-------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

pirmdiena, 18.novembris

Priecīgus svētkus!

otrdiena, 19.novembris

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	270	544	20.6939	22.3714	64.9774	0.0011	0	3.2019	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		977.895	30.913	34.828	133.122	0.002	0.	14.455	

Diena kopā :

977.895 30.913 34.828 133.122 0.002 0. 14.455

trešdiena, 20.novembris

Pusdienas

Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.2554	2.3955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	4.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Citronu biezpienkremš	50	85	5.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		827.293	36.894	27.104	105.183	0.	0.006	14.425	

Diena kopā :

827.293 36.894 27.104 105.183 0. 0.006 14.425

ceturtdiena, 21.novembris

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.3968	17.1957	3.9207	0.0006	0	1.2975	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
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>		880.82	29.534	28.547	123.429	0.001	0	9.974	

Diena kopā :

880.82 29.534 28.547 123.429 0.001 0 9.974

piektdiena, 22.novembris

Pusdienas

Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
"Vanīļas biezpiena sierīņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		848.873	31.029	37.083	94.352	0.	0.	11.54	

Diena kopā :

848.873 31.029 37.083 94.352 0. 0. 11.54