

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

pirmdiena, 18.novembris

Priecīgus svētkus!

otrdiena, 19.novembris
Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviest	350	275	22.75	10.1342	21.3675	0.0004	0	7.308	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>836.337</i>	<i>34.803</i>	<i>32.989</i>	<i>95.643</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>19.755</i>	

Diena kopā :
836.337 34.803 32.989 95.643 0.001 0.002 19.755
trešdiena, 20.novembris
Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	100	321	19.0884	23.1578	9.0576	0.0001	0	0.0318	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
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 brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>884.681</i>	<i>33.597</i>	<i>29.489</i>	<i>117.032</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>15.374</i>	

Diena kopā :
884.681 33.597 29.489 117.032 0. 0.011 15.374
ceturtdiena, 21.novembris
Pusdienas

Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Eļļas citrona mērce	7	58	0.0068	6.3052	0.381	0	0.0004	0.0019	
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>838.681</i>	<i>29.358</i>	<i>27.356</i>	<i>115.661</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.581</i>	

Diena kopā :
838.681 29.358 27.356 115.661 0.001 0. 11.581
piektdiena, 22.novembris
Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1;3
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	100	221	12.9938	12.5492	13.0475	0.0004	0	0.7495	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0002	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
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>		<i>858.404</i>	<i>29.361</i>	<i>31.484</i>	<i>109.882</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>15.409</i>	

Diena kopā :
858.404 29.361 31.484 109.882 0.001 0.001 15.409