

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Bez piena

	Svars (g)	Energētiskā vērtība				Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		(kkal)	Olbaltumi	Tauki	vielas					
pirmdiena, 27.janvāris										
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		
<i>Diena kopā :</i>		823.415	28.466	29.052	110.165	0.001	0.001	13.364		
otrdiena, 28.janvāris										
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		
<i>Diena kopā :</i>		804.669	20.496	31.33	100.554	0.001	0.002	14.179		
trešdiena, 29.janvāris										
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāni	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		
Ievārījuma 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		
<i>Diena kopā :</i>		915.311	31.218	28.273	131.428	0.001	0.008	12.302		
ceturtdiena, 30.janvāris										
Pusdienas										
Veģetārā soļanka	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	
Augļu 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		
<i>Diena kopā :</i>		849.146	23.575	29.019	120.064	0.001	0.002	13.297		
piektdiena, 31.janvāris										
Pusdienas										
Buljons ar bezglutēna makaroniem	200	144	2.058	8.2836	14.8198	0.0008	0.001	2.7095	9	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.7008	12.2516	0.6712	0.0003	0	0.0246		
Micīti 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		
<i>Diena kopā :</i>		805.129	29.175	27.415	105.957	0.001	0.002	16.497		