

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 9.decembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu									
	120	50	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.0726	6.7141	0.6663	0.0001	0.0006	0.0647	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ābolu dzēriens	250	64	0.2228	0.4395	14.5265	0	0.0062	1.45	
Kopā:		804.072	22.31	31.721	108.593	0.002	0.008	9.827	
otrdiena, 10.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	350	326	21.8414	17.6208	19.6598	0.0004	0	6.796	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Upeņu sirupa dzēriens	250	100	0.0415	0	24.9415	0	0	0.747	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Kopā:		843.899	28.272	38.328	96.332	0.002	0.001	13.97	
trešdiena, 11.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		887.288	28.058	35.798	110.876	0.001	0.006	8.506	
ceturtdiena, 12.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3.4615	5.6465	66.815	0.0002	0	1.2075	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Kopā:		829.351	22.541	32.39	111.243	0.002	0.001	9.394	
piektdiena, 13.decembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.6065	11.9079	6.3227	0	0	0.824	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.0001	0.0003	0.0323	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		807.587	26.167	28.553	109.299	0.002	0.006	14.854	