

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 16.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>768.781</i>	<i>15.742</i>	<i>31.326</i>	<i>105.564</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>7.602</i>	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.684	3.97	0	0	0	
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	120	84	1.92	3.7302	10.6668	0.0005	0	2.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Ķiršu dzēriens	250	109	0.4125	0.1125	26.125	0	0	0.5125	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>817.129</i>	<i>23.584</i>	<i>37.171</i>	<i>95.613</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.625</i>	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniņiem	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	
Kakao krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7.
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	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>823.414</i>	<i>25.059</i>	<i>35.621</i>	<i>98.747</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>10.541</i>	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Zivju zupa ar dārzeniņiem	250	165	13.7788	8.2892	8.3738	0.0002	0	3.965	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
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	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>824.287</i>	<i>31.313</i>	<i>33.813</i>	<i>98.419</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.028</i>	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.9568	13.1512	2.6584	0.0001	0	0.23	3.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>830.104</i>	<i>30.054</i>	<i>35.771</i>	<i>94.844</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>13.528</i>	