

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģēti 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	10	20	0.26	2.	0.27	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	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>846.988</i>	<i>34.392</i>	<i>27.789</i>	<i>113.493</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>12.401</i>	
otrdienā, 10.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>819.54</i>	<i>31.922</i>	<i>35.348</i>	<i>90.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.25</i>	
trešdienā, 11.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>811.411</i>	<i>31.815</i>	<i>27.168</i>	<i>105.689</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>11.068</i>	
ceturtdienā, 12.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>854.524</i>	<i>25.38</i>	<i>32.067</i>	<i>103.077</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>10.51</i>	
piektdienā, 13.decembris									
Pusdienas									
Šķēlto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>889.114</i>	<i>33.386</i>	<i>27.401</i>	<i>122.84</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>19.726</i>	