

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (Enerģētiskā vērtība			Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģ.
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki				
pirmdienā, 9.septembris								
Pusdienas								
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	19.5969	0.001	0.0006	2.8062 9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7
Mājas sautējums ar c.g. tomātu mērcē	350	496	17.2008	25.8408	39.9142	0.0038	0	5.3018
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.0002	0.0011	2.0195
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0 7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
<i>Kopā:</i>		<i>819.473</i>	<i>29.532</i>	<i>36.243</i>	<i>92.506</i>	<i>0.005</i>	<i>0.002</i>	<i>12.328</i>
otrdienā, 10.septembris								
Pusdienas								
Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151 1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4 1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0 7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.
<i>Kopā:</i>		<i>974.089</i>	<i>34.48</i>	<i>37.743</i>	<i>121.499</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.818</i>
trešdienā, 11.septembris								
Pusdienas								
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776 1,3
Kartupeļu biezputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25 7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8 7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976
<i>Kopā:</i>		<i>880.243</i>	<i>31.81</i>	<i>29.172</i>	<i>119.934</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>11.26</i>
ceturtdienā, 12.septembris								
Pusdienas								
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581 4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0 7
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924
Sarkanā mērce	70	48	0.8348	2.1735	6.1097	0.0001	0.0001	0.6032 9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646
Druvas klona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82 1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16
<i>Kopā:</i>		<i>809.296</i>	<i>30.865</i>	<i>28.004</i>	<i>107.652</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>13.606</i>
piektdienā, 13.septembris								
Pusdienas								
Buljons ar makaroniem	250	140	5.7136	3.226	21.7851	0.0002	0	1.4024 1,3
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926 1,7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
<i>Kopā:</i>		<i>975.979</i>	<i>36.547</i>	<i>31.036</i>	<i>135.178</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>11.094</i>