

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>815.385</i>	<i>22.274</i>	<i>32.825</i>	<i>106.889</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.637</i>	
otrdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>859.252</i>	<i>25.018</i>	<i>33.314</i>	<i>113.731</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>9.881</i>	
trešdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>943.44</i>	<i>32.473</i>	<i>36.988</i>	<i>117.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>14.129</i>	
ceturtdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	350	366	11.5684	25.8656	21.2583	0.0004	0	5.7697	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti rīsi	200	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Gurķi ar dillēm	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>815.206</i>	<i>29.645</i>	<i>35.369</i>	<i>93.505</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>6.961</i>	
piektdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Maltās gaļas mērce	100	248	21.743	16.3135	2.069	0.0001	0	0.1555	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>930.699</i>	<i>29.243</i>	<i>35.831</i>	<i>119.104</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>7.739</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	140	204	15.3054	14.4977	3.0178	0.0001	0	0.3244	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.7372	0.0001	0	0.912	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>905.161</i>	<i>30.812</i>	<i>27.853</i>	<i>132.418</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>5.065</i>	
otrdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.4603	23.2	67.384	0.0011	0	3.3205	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Graudu maize bezglutēna	15	34	0.765	0.765	6.12	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>929.695</i>	<i>33.566</i>	<i>36.351</i>	<i>115.936</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>12.797</i>	
trešdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Mājas cūkgaļas kotlešu masa	90	151	12.8223	7.4052	8.2188	0.0001	0	0.2182	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Krējuma un tomātu mērce	70	128	1.0675	12.2784	3.3579	0.0001	0	0.0186	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Jogurta piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>823.098</i>	<i>20.945</i>	<i>34.147</i>	<i>106.464</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.29</i>	
ceturtdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Kausēta siera mērce	75	203	11.1839	16.4765	2.4992	0.0001	0	0.4322	
Vārīti bezglutēna makaroni	220	320	3.311	5.401	63.91	0.0002	0	1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	115	4.076	5.2996	12.8716	0	0.008	0.9728	7
Krējums	10	65	0.06	8.25	0.44	0	0	0	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>951.995</i>	<i>20.167</i>	<i>33.867</i>	<i>139.948</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>7.398</i>	
piektdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	100	238	17.6483	12.4566	13.6056	0.0001	0	0.7912	4
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>883.708</i>	<i>26.553</i>	<i>29.529</i>	<i>126.278</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.351</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		<i>815.385</i>	<i>22.274</i>	<i>32.825</i>	<i>106.889</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.637</i>	
otrdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	412	14.9546	19.7374	43.2561	0.0004	0	2.5242	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7,9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>859.252</i>	<i>25.018</i>	<i>33.314</i>	<i>113.731</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>9.881</i>	
trešdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>943.44</i>	<i>32.473</i>	<i>36.988</i>	<i>117.73</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>14.129</i>	
ceturtdiena, 19.oktobris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	350	366	11.5684	25.8656	21.2583	0.0004	0	5.7697	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti rīsi	200	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Gurķi ar dillēm	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>815.206</i>	<i>29.645</i>	<i>35.369</i>	<i>93.505</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>6.961</i>	
piekdiena, 20.oktobris									
Pusdienas									
Maltās gaļas mērce	100	248	21.743	16.3135	2.069	0.0001	0	0.1555	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>930.699</i>	<i>29.243</i>	<i>35.831</i>	<i>119.104</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>7.739</i>	