

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 17.decembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	94	2.8082	5.3708	8.3211	0.0002	0	4.2429	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0002	0	3.06	1
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>868.104</i>	<i>31.341</i>	<i>31.171</i>	<i>113.576</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.11</i>	
otrdienā, 18.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	279	13.2804	15.9642	20.5404	0.0003	0	1.2483	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rudens dārzeņu ragū	300	262	6.3925	14.7861	25.4594	0.0028	0	6.5978	1,7
Jāņogu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>830.046</i>	<i>30.593</i>	<i>37.63</i>	<i>90.06</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>11.021</i>	
trešdienā, 19.decembris									
Pusdienas									
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	70	256	22.2138	18.4745	0.3038	0.0007	0.0009	0.1319	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Saldā krējuma mērce	30	32	0.2266	3.1595	0.676	0	0	0.0205	1,7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0.48	0.127	12.334	0	0.005	1.455	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>861.721</i>	<i>33.548</i>	<i>36.559</i>	<i>97.437</i>	<i>0.001</i>	<i>0.011</i>	<i>7.793</i>	
ceturtdienā, 20.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	169	5.3866	11.6726	10.4068	0.0005	0	3.8143	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Liellopa gaļas gulašs	100	171	14.5113	11.0196	3.2981	0.0004	0	0.191	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>829.953</i>	<i>30.046</i>	<i>37.309</i>	<i>90.669</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>14.586</i>	