

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 12.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar gaļu	300	512	19,6493	21,9698	58,7696	0,0006	0	20,6081	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Ābolu dzēriens	220	106	6,6	4,4	9,9	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>912,</i>	<i>32,988</i>	<i>30,408</i>	<i>102,514</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>8,491</i>	
<b>otrdiena, 13.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	160	6,98	11,6613	6,656	0,0001	0,0001	0,8632	1,7
Vārīti rīsi	180	390	15,375	8,5	87,375	0,001	0	4,25	1
Vistas gaļas gulašs	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0,95	8,19	6,057	0,0003	0,0015	3,42	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>980,17</i>	<i>34,656</i>	<i>29,878</i>	<i>139,123</i>	<i>0,002</i>	<i>0,003</i>	<i>12,848</i>	
<b>trešdiena, 14.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas plovš	300	242	14,0848	19,39	2,584	0,0003	0	0,3172	1,3
Piens	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0001	0,0001	2,375	
Skolas kekss	60	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
<i>Kopā:</i>		<i>836,165</i>	<i>30,397</i>	<i>30,23</i>	<i>107,651</i>	<i>0,001</i>	<i>0,01</i>	<i>10,49</i>	
<b>ceturtdiena, 15.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	120	272	17,1216	20,5834	3,3261	0,0003	0	0,2563	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1,83	3,846	3,288	0,0001	0,0006	1,242	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4,64	0,88	36,	0	0	3,76	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
<i>Kopā:</i>		<i>867,</i>	<i>29,053</i>	<i>30,811</i>	<i>114,996</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>8,044</i>	
<b>piektdiena, 16.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	211	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1,3,7
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13,0456	13,0073	4,5278	0,0003	0	0,7416	1,3,7
Kartupeļu biezputra	220	164	4,664	0,2332	34,5136	0,0002	0	4,8972	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,4085	4,7399	1,9586	0	0	0,0307	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	100	67	1,0645	5,6385	3,0161	0,0001	0,0002	2,0495	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>870,05</i>	<i>32,248</i>	<i>36,483</i>	<i>119,359</i>	<i>0,001</i>	<i>0,028</i>	<i>11,284</i>	