

Nedēļas Edienkarte

Grupa	10-12kl	Enerģētiskā							
		Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas
pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	517	16.8617	26.3685	52.9445	0.0002	0	2.609	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Keffirs	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>			822.14	29.561	97.421	0.002	0.001	9.631	
Otrā izvēle									
Mājas sautējums ar c.g. tomātu mērcē	200	284	9.829	19.3376	17.0938	0.0022	0	3.0296	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0.6415	2.602	2.6035	0.0001	0.0008	1.4425	
<i>Kopā:</i>			320.236	10.471	19.697	0.002	0.001	4.472	
otrdiena, 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
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
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>			952.985	30.343	123.965	0.001	0.001	11.865	
Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	200	145	4.626	10.506	7.532	0.0002	0	6.576	
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0	0	0.3	7
<i>Kopā:</i>			175.846	5.246	13.086	0.	0	6.876	
trešdiena, 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
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>			880.243	31.81	119.934	0.001	0.011	11.26	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru burkāniem un zaļumiem	70	164	11.4149	11.3814	3.9618	0.0003	0	0.6489	1,3,7
Karija rīsi	200	236	4.756	0.602	52.839	0.0002	0	0.98	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7
<i>Kopā:</i>			431.528	16.853	14.065	0.001	0	3.069	
ceturtdiena, 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
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	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Druvas klonā rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>			809.296	30.865	28.004	0.001	0.002	13.606	
Otrā izvēle									
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	96	9.7618	6.8256	1.3805	0.0001	0.0001	0.3694	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2	0	0	1.25	
<i>Kopā:</i>			508.78	22.812	13.676	0.	0.	5.019	
piektdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Vistas gaļas kotlete ar dārzeņiem	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
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
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>			933.081	35.139	129.312	0.001	0.018	10.329	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	37	0.694	2.598	2.552	0	0.0005	1.4615	
<i>Kopā:</i>			444.076	17.935	16.692	0.001	0.001	3.852	



Ieva Langšteina

