

Nedēļas Edienkarte

Grupa

10-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
		vērtība (kcal)								
Pirmdiena, 9.marts										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462		
Dzēriens		0	0	0	0	0	0	0		
Rudzu maize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1	
Kopā:		827.592	29.467	32.213	104.046	0.001	0.002	9.154		
Otrā izvēle										
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0.688	1.4075	1.4398	0	0	0.939	7	
Kopā:		315.838	15.86	11.975	34.971	0.	0	5.623		
Otrdiena, 10.marts										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	300	179	10.815	11.3496	7.926	0.0003	0	4.1175		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Dārzeni + siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7	
Biešu salāti	120	86	2.0652	4.6068	9.276	0.0006	0	2.5332	7	
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
Kopā:		821.245	28.743	28.638	109.425	0.002	0.001	15.517		
Otrā izvēle										
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3	
Sautēti dārzeni	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175		
Kopā:		378.606	12.916	9.096	61.056	0.001	0.	6.526		
Trešdiena, 11.marts										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Burkānu salāti ar eļļu	120	123	1.14	9.828	7.2684	0.0004	0.0018	4.104		
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.1224	28.3728	0	0.006	1.1916		
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Kopā:		824.947	32.258	24.564	115.687	0.001	0.01	12.708		
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	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7	
Kopā:		431.528	16.853	14.065	59.106	0.001	0	3.069		
Ceturtdiena, 12.marts										
Pusdienas										
Dārzeni zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9	
Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145	1,9	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035		
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1	
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0		
Kopā:		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699		
Otrā izvēle										
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2	0	0	1.25		
Kopā:		465.868	17.799	18.446	56.999	0.001	0	3.599		
Piektdiena, 13.marts										
Pusdienas										
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0013	0	6.0204	9	
Mencas filejas kotlete	70	145	11.8609	9.1124	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584		
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375		
Dzēriens		0	0	0	0	0	0	0		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Kopā:		806.761	34.38	30.808	96.184	0.002	0.	12.906		
Otrā izvēle										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	146	11.3782	7.0998	8.9806	0.0001	0	1.1526	3	
Rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	37	0.694	2.598	2.552	0	0.0005	1.4615		
Kopā:		408.988	16.56	10.094	62.815	0.	0.001	3.538		

Skolas medicīnas māsa
Vineta Briede
Reģ.Nr. M 16610

Ieva Langšteinā