

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 12.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.1616	52.7076	0.0002	0	2.3232	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Kefīrs	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>		823.24	32.988	30.408	102.514	0.001	0.	8.491	
otrdiena, 13.oktobris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	250	490	15.375	8.5	87.375	0.001	0	4.25	1
Maltas cūkgaļas mērce	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
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		975.515	34.656	29.878	139.123	0.002	0.003	12.848	
trešdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biežputra	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	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	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
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		836.165	30.397	30.23	107.651	0.001	0.01	10.49	
ceturtdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
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 klonā rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		857.215	29.053	30.811	114.996	0.001	0.003	8.044	
piektdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13.0456	13.0073	4.5278	0.0003	0	0.7416	1,3,7
Vārīti makaroni	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 kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		945.729	32.248	36.483	119.359	0.001	0.028	11.284	

Ieva Langšteina

