

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Monday, 9.September									
Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	250	89	7.8928	0.7299	12.5262	0.0003	0	3.3337	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21.3775	29.9512	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļa	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		856.798	34.116	34.713	100.613	0.001	0.	11.338	
Diena kopā :		856.798	34.116	34.713	100.613	0.001	0.	11.338	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Tuesday, 10. September									
Pusdienas									
Aveņu krēms	50	120	1.9267	8.1935	9.456	0	0	0.132	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Maltās gaļas veltnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Krējuma - tomātu mērce	100	104	0.7998	9.4784	3.8282	0.0001	0	0.0614	1,7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		863.985	25.812	36.509	104.394	0.001	0.007	11.897	
Diena kopā :		863.985	25.812	36.509	104.394	0.001	0.007	11.897	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Wednesday, 11.September									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	270	180	11.2282	7.9192	15.5074	0.0011	0	4.9981	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Rīsi ar dārzeņiem	270	308	5.3212	8.751	51.85	0.0029	0	3.0016	
Kolrābja salāti ar krējumu	100	57	1.99	3.606	3.9225	0.0004	0	1.562	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>820.494</i>	<i>29.029</i>	<i>27.086</i>	<i>112.83</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	<i>12.462</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>820.494</i>	<i>29.029</i>	<i>27.086</i>	<i>112.83</i>	<i>0.004</i>	<i>0</i>	<i>12.462</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Thursday, 12.September									
Pusdienas									
Citronu biezpienkāms	70	119	8.8191	7.8212	3.1588	0	0.0004	0.0008	7
Ogu ķīselis	130	129	0.468	0.1846	30.8672	0	0.0065	1.3949	
Mājas sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.8115	30.471	0.003	0	5.5875	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>852.125</i>	<i>30.483</i>	<i>32.782</i>	<i>105.177</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>12.258</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>852.125</i>	<i>30.483</i>	<i>32.782</i>	<i>105.177</i>	<i>0.003</i>	<i>0.007</i>	<i>12.258</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Friday, 13.September									
Pusdienas									
Lēcu biezeņzupa	220	96	6.9938	0.5262	15.7784	0.0015	0	4.1749	9
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	60	220	19.0404	15.8353	0.2604	0.0006	0	0.1131	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kausētā siera mērce	75	121	4.9553	9.5728	3.6979	0.0003	0	0.0709	7,9
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.3925	3.1785	0.8638	0	0.0001	1.9605	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	44	0.8001	2.1616	5.226	0	0	0.3505	1
<i>Kopā:</i>		<i>809.255</i>	<i>38.199</i>	<i>32.33</i>	<i>93.497</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>9.38</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>809.255</i>	<i>38.199</i>	<i>32.33</i>	<i>93.497</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>9.38</i>	