

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| otrdiena, 7.aprīlis                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Maltās gaļas zupa                        | 250      | 188        | 8,124          | 10,692       | 14,474        | 0,5          |          | 3,235        |          |
| Krējums skābs                            | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |          |              | 7,       |
| Siers                                    | 40       | 136        | 9,92           | 10,72        |               |              |          |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni                  | 250      | 455        | 13,991         | 6,934        | 82,469        | 1,           |          |              | 1,       |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 80       | 34         | 1,101          | 2,252        | 2,304         | 0,08         |          | 1,502        | 7,       |
| Rudzu maize                              | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |          | 1,1          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                         | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>889</b> | <b>35,19</b>   | <b>32,94</b> | <b>109,88</b> | <b>1,580</b> | <b>0</b> | <b>5,837</b> |          |

| trešdiena, 8.aprīlis                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Cūkgaļas kotlete                       | 70       | 221        | 12,624         | 17,087       | 4,215         | 0,28         |          | 0,587         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                       | 250      | 186        | 5,3            | 0,265        | 39,22         | 0,25         |          | 5,565         |          |
| Krējuma un tomātu mērce                | 50       | 49         | 0,501          | 4,075        | 2,579         | 0,045        |          | 0,032         | 1;7      |
| Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem | 80       | 40         | 1,03           | 1,842        | 4,715         |              |          | 2,574         |          |
| Lestenes Auzu cepumi                   | 40       | 156        | 2,2            | 6,           | 23,4          |              |          |               | 1;3      |
| Piens                                  | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |          |               | 7,       |
| Rudzu maize                            | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |          | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>852</b> | <b>31,50</b>   | <b>33,83</b> | <b>103,21</b> | <b>0,575</b> | <b>0</b> | <b>10,958</b> |          |

| ceturtdiena, 9.aprīlis              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Borščs                              | 250      | 128        | 4,079          | 6,937        | 12,12         | 1,           | 0,5          | 4,067        |          |
| Krējums skābs                       | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļas gulašs                 | 100      | 151        | 9,676          | 9,926        | 5,443         | 0,1          |              | 0,71         |          |
| Vārīta pasta - makaroni             | 250      | 455        | 13,991         | 6,934        | 82,469        | 1,           |              |              | 1,       |
| Kāpostu un puravu salāti ar krējumu | 80       | 55         | 1,416          | 4,128        | 3,068         | 0,08         | 0,08         | 1,754        | 7,       |
| Rudzu maize                         | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Ūdens ar apelsīniem                 | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,16         |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>865</b> | <b>31,24</b>   | <b>30,23</b> | <b>114,24</b> | <b>2,180</b> | <b>0,580</b> | <b>7,791</b> |          |

| piektdiena, 10.aprīlis       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 250      | 141        | 10,577         | 6,01         | 10,964        | 0,25         |          | 1,73         | 1;3      |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |          |              | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu             | 250      | 509        | 19,28          | 20,725       | 61,524        | 1,           |          | 2,989        |          |
| Marinēti gurķi               | 50       | 30         | 0,25           |              | 1,5           |              |          |              |          |
| Rudzu maize                  | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |          | 2,2          | 1,       |
| Ogu augļu dzēriens           | 200      | 64         | 0,033          |              | 15,936        |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>868</b> | <b>33,84</b>   | <b>29,30</b> | <b>110,27</b> | <b>1,250</b> | <b>0</b> | <b>6,919</b> |          |