

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 21.septembris      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Vistas gaļas zupa             | 200      | 124        | 8,036          | 6,565        | 7,912         | 0,8          |              | 1,821        |          |
| Krējums skābs                 | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |              |              | 7,       |
| Cūkgaļas Chili Con Carne      | 100      | 171        | 11,555         | 12,332       | 3,136         | 0,2          |              | 1,062        |          |
| Vārīta pasta - makaroni       | 250      | 425        | 13,991         | 4,434        | 82,469        | 1,           |              |              | 1,       |
| Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | 80       | 33         | 1,01           | 2,559        | 2,081         | 0,24         | 0,4          | 0,712        |          |
| Rudzu maize                   | 20       | 50         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1          | 1,       |
| Ūdens ar apelsiniem           | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,16         |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>818</b> | <b>36,56</b>   | <b>27,19</b> | <b>106,69</b> | <b>2,240</b> | <b>0,400</b> | <b>4,855</b> |          |

| otrdiena, 22.septembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu | 250      | 90         | 5,314          | 3,982        | 8,02          | 0,25         |          | 1,722        | 1;9      |
| Krējums skābs                     | 5        | 11         | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |          |              | 7,       |
| Cūkgaļas gulašs                   | 100      | 204        | 11,76          | 15,547       | 4,509         | 0,1          |          | 0,247        | 1;7      |
| Vārīti griķi                      | 250      | 276        | 6,188          | 1,32         | 59,895        | 0,25         |          | 2,64         |          |
| Biešu - burkānu salāti            | 80       | 43         | 1,08           | 1,704        | 5,856         | 0,16         |          | 2,264        |          |
| Rudzu maize                       | 40       | 99         | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |          | 2,2          | 1,       |
| Ūdens ar apelsiniem               | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |          | 0,16         |          |
| Piens                             | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |          |              | 7,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>824</b> | <b>34,43</b>   | <b>28,13</b> | <b>108,41</b> | <b>0,760</b> | <b>0</b> | <b>9,233</b> |          |

| trešdiena, 23.septembris | 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       | 21         | 0,3            | 2,           | 0,44          |              |              |               | 7,       |
| Cūkgaļas teftelis        | 80       | 178        | 11,18          | 10,844       | 8,644         |              |              | 0,462         | 1;3;7    |
| Vārīti kartupeļi         | 250      | 180        | 5,3            | 0,265        | 39,22         | 0,25         |              | 5,565         |          |
| Krējuma un tomātu mērce  | 75       | 74         | 0,752          | 6,112        | 3,868         |              |              | 0,047         | 1;7      |
| Burkānu salāti ar eļļu   | 80       | 57         | 0,768          | 4,154        | 4,086         | 0,16         | 0,4          | 2,765         |          |
| Rudzu maize              | 80       | 198        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1,       |
| Ūdens ar citronu         | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>             |          | <b>839</b> | <b>29,33</b>   | <b>31,49</b> | <b>108,86</b> | <b>1,410</b> | <b>0,900</b> | <b>17,306</b> |          |

| ceturtdiena, 24.septembris    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Plovs ar vistas gaļu          | 250      | 465        | 17,486         | 13,988       | 66,774        | 1,           |              | 3,094        |          |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80       | 41         | 1,091          | 2,563        | 3,323         | 0,24         | 0,16         | 2,114        |          |
| Putukrējums                   | 40       | 141        | 1,08           | 12,6         | 5,759         |              | 3,6          |              | 7,       |
| Kīselis no sīrupa             | 80       | 45         | 0,059          | 0,039        | 11,084        |              |              |              |          |
| Rudzu maize                   | 60       | 149        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3          | 1,       |
| Ūdens ar apelsiniem           | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,16         |          |
| Piens                         | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |              |              | 7,       |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>941</b> | <b>31,38</b>   | <b>34,05</b> | <b>126,89</b> | <b>1,240</b> | <b>3,760</b> | <b>8,668</b> |          |

| piektdiena, 25.septembris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Rudens dārzeņu krēmzupa                  | 250      | 167        | 2,845          | 12,409       | 10,718        | 1,           |          | 2,481        | 7,       |
| Baltmaizes grauzdiņi                     | 10       | 28         | 0,78           | 0,41         | 5,14          | 0,01         |          | 0,38         | 1,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem             | 100      | 167        | 10,38          | 12,365       | 3,611         | 0,103        |          | 0,932        | 1,       |
| Vārīta pasta - makaroni                  | 250      | 425        | 13,991         | 4,434        | 82,469        | 1,           |          |              | 1,       |
| Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu | 80       | 35         | 1,144          | 2,252        | 2,487         | 0,08         |          | 1,502        | 7,       |
| Ogu augļu dzēriens                       | 200      | 64         | 0,033          |              | 15,936        |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>887</b> | <b>29,17</b>   | <b>31,87</b> | <b>120,36</b> | <b>2,193</b> | <b>0</b> | <b>5,295</b> |          |