

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 24.novembris    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa ar cūkgaļu     | 250      | 177        | 7,345          | 9,696        | 15,155       | 0,57         |              | 6,02          | 9,       |
| Krējums skābs              | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Maltas cūkgaļas mērce      | 100      | 160        | 11,491         | 10,089       | 5,818        | 0,4          |              | 0,545         | 1;7      |
| Vārīti griķi               | 200      | 221        | 4,95           | 1,056        | 47,916       | 0,2          |              | 2,112         |          |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 80       | 117        | 1,839          | 10,237       | 4,652        | 0,24         | 1,2          | 2,801         |          |
| Rudzu maize                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| Ūdens ar ogām              | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>               |          | <b>803</b> | <b>29,41</b>   | <b>33,68</b> | <b>94,44</b> | <b>1,410</b> | <b>1,200</b> | <b>13,678</b> |          |

| otrdiena, 25.novembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem   | 250      | 148        | 9,012          | 9,458        | 6,605         | 0,25         |          | 3,431         |          |
| Krējums skābs                    | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |          |               | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                 | 250      | 509        | 19,28          | 20,725       | 61,524        | 1,           |          | 2,989         |          |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80       | 25         | 0,56           | 1,773        | 1,607         | 0,08         |          | 0,492         |          |
| Ūdens ar apelsīniem              | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |          | 0,24          |          |
| Rudzu maize                      | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |          | 3,3           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>862</b> | <b>34,37</b>   | <b>34,82</b> | <b>100,96</b> | <b>1,330</b> | <b>0</b> | <b>10,452</b> |          |

| trešdiena, 26.novembris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Vistas gaļas kotlete mājās gaumē           | 70       | 214        | 11,155         | 15,594       | 6,487         | 0,28         |              | 0,468         | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                           | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376        | 0,2          |              | 4,452         |          |
| Piena mērce mājās gaumē                    | 75       | 64         | 2,455          | 4,02         | 4,8           | 0,752        |              | 0,224         | 1;7      |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 80       | 45         | 1,102          | 2,539        | 4,33          | 0,08         | 0,4          | 2,248         |          |
| Auzu cepums                                | 40       | 159        | 3,55           | 5,446        | 23,811        |              | 0,007        | 0,821         | 1;3;7    |
| Rudzu maize                                | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2           | 1,       |
| Piens                                      | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>834</b> | <b>32,41</b>   | <b>32,43</b> | <b>100,20</b> | <b>1,312</b> | <b>0,407</b> | <b>10,413</b> |          |

| ceturtdiena, 27.novembris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Dārzeņu un sakņu siera zupa            | 250      | 147        | 5,36           | 9,254        | 10,334       |              |              | 3,355         | 7,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250      | 505        | 14,838         | 19,921       | 57,442       | 1,6          |              | 4,506         | 1,       |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci   | 90       | 45         | 0,969          | 3,761        | 2,159        | 0,045        | 0,27         | 0,843         |          |
| Ūdens ar ogām                          | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| Rudzu maize                            | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>805</b> | <b>24,69</b>   | <b>33,54</b> | <b>90,57</b> | <b>1,645</b> | <b>0,270</b> | <b>10,904</b> |          |

| piektdiena, 28.novembris                       | 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,       |
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē                    | 100      | 191        | 11,111         | 13,941       | 5,177         | 0,2          |              | 0,443         | 7;9      |
| Vārīti risi                                    | 200      | 227        | 4,488          | 0,396        | 51,282        | 0,2          |              | 0,924         |          |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 80       | 68         | 1,02           | 5,769        | 3,205         | 0,08         | 0,08         | 2,554         |          |
| Rudzu maize                                    | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2           | 1,       |
| Piens                                          | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,            |              |              |               | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                            | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |              | 0,24          |          |
| <b>kopā:</b>                                   |          | <b>837</b> | <b>30,90</b>   | <b>33,62</b> | <b>101,96</b> | <b>1,480</b> | <b>0,580</b> | <b>10,428</b> |          |