

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1,216	3,202	2,636	0,3	0,5	0,884	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>32,71</b>	<b>27,05</b>	<b>110,53</b>	<b>1,306</b>	<b>0,500</b>	<b>9,133</b>	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	9
Plovs ar cūkgaļu	260	525	19,927	21,543	62,571	1,04		3,083	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>893</b>	<b>34,81</b>	<b>32,61</b>	<b>112,45</b>	<b>1,390</b>	<b>5,000</b>	<b>16,477</b>	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,336	9,825	5,791	0,28		0,967	1;3
Kartupeļu biezputra	280	237	7,58	2,667	44,274	0,28		5,88	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1,317	11,015	3,404	0,012	0,6	1,452	
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>858</b>	<b>30,75</b>	<b>35,41</b>	<b>103,85</b>	<b>1,020</b>	<b>7,012</b>	<b>8,522</b>	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3,871	6,576	13,184	0,8		3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas vistas gaļas mērcē	80	151	9,805	10,274	4,786	0,24		0,436	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,1		2,111	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>970</b>	<b>26,62</b>	<b>33,45</b>	<b>127,05</b>	<b>1,940</b>	<b>0</b>	<b>11,695</b>	

piektdiena, 4.oktobris	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
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	270	236	15,179	11,756	17,107	0,27		6,151	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>29,01</b>	<b>34,84</b>	<b>90,63</b>	<b>1,570</b>	<b>8,000</b>	<b>19,187</b>	