

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>763</b>	<b>24.86</b>	<b>31.10</b>	<b>94.14</b>	<b>0.563</b>	<b>1.450</b>	<b>12.081</b>	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68		3.605	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.5	1.5	3.051	7;9
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>801</b>	<b>25.33</b>	<b>31.64</b>	<b>95.10</b>	<b>1.430</b>	<b>2.250</b>	<b>12.551</b>	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	200	128	7.765	6.696	9.15	0.8		3.268	
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24		0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>32.01</b>	<b>29.96</b>	<b>95.54</b>	<b>1.406</b>	<b>0</b>	<b>10.186</b>	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275		2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
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>932</b>	<b>27.42</b>	<b>32.04</b>	<b>121.06</b>	<b>1.555</b>	<b>0.100</b>	<b>10.320</b>	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08		0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>28.50</b>	<b>29.82</b>	<b>89.08</b>	<b>0.680</b>	<b>1.500</b>	<b>12.336</b>	