

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0	0	3.889	7;9
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0	0	0.354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0	0	2.16	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>785</b>	<b>29.91</b>	<b>33.99</b>	<b>89.72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.515</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0	0	1.05	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>23.92</b>	<b>31.61</b>	<b>83.79</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>3.718</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0	0	3.431	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0	0	0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>753</b>	<b>26.37</b>	<b>30.82</b>	<b>91.25</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>8.333</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0	0	5.102	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0	0	0.976	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0	0	2.88	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>764</b>	<b>29.02</b>	<b>31.28</b>	<b>89.74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.410</b>	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.001	0	6.55	9
Cūkgāļas kotlete	70	225	13.362	16.21	6.34	0	0	0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>27.31</b>	<b>32.28</b>	<b>100.07</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.382</b>	