

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

BG

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0	0	4.809	9
Cūkgaļas gulašs	110	222	12.373	17.182	4.347	0	0	0.326	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>756</b>	<b>23.82</b>	<b>33.96</b>	<b>88.18</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>9.960</b>	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0	0.001	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	394	14.304	18.879	41.375	0	0	2.414	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0	0.002	3.051	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>709</b>	<b>25.60</b>	<b>31.30</b>	<b>80.64</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>9.160</b>	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0	0	0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
<b>kopā:</b>		<b>776</b>	<b>22.45</b>	<b>29.79</b>	<b>103.39</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>9.815</b>	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriti 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
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>27.77</b>	<b>32.60</b>	<b>108.56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.110</b>	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>26.53</b>	<b>27.69</b>	<b>122.99</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.197</b>	