

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0	0	2.072	
Cūkgaļas strogonovs	140	204	15.305	14.498	3.018	0	0	0.324	
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0	0	2.64	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0	0	0.912	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>35.04</b>	<b>28.74</b>	<b>107.21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.948</b>	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0	0	6.794	9
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.46	23.2	67.384	0.001	0	3.321	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>962</b>	<b>34.45</b>	<b>35.63</b>	<b>124.89</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>12.636</b>	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0	0	0.002	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.317	11.015	3.404	0	0.001	1.452	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045	0	0.005	0.608	7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	70	153	0.203	2.26	33.11	0.001	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>29.46</b>	<b>32.09</b>	<b>100.72</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.736</b>	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.528	6.246	0	0	1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.882	10.139	1.538	0	0	0.266	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0	0	0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0	0.001	2.4	
Bezglutēna maize	35	77	0.102	1.13	16.555	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>27.65</b>	<b>36.77</b>	<b>90.04</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>5.359</b>	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti 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	
Burkānu salāti ar sēkliņām	110	163	2.529	14.076	6.396	0	0.002	3.851	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>959</b>	<b>27.64</b>	<b>36.48</b>	<b>129.14</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>10.465</b>	