

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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	100	224	12.099	17.34	4.883	0	0	0.237	1;7
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0	0	2.429	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>30.49</b>	<b>26.67</b>	<b>95.70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.822</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	230	464	17.628	19.057	55.351	0.001	0	2.728	
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>907</b>	<b>32.79</b>	<b>30.77</b>	<b>122.74</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>14.243</b>	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0	0.006	0.223	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>732</b>	<b>21.90</b>	<b>28.43</b>	<b>96.46</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>7.225</b>	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.871	6.576	13.184	0.001	0	3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0	0	0.491	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>946</b>	<b>26.77</b>	<b>31.61</b>	<b>124.94</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>12.639</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 mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Piena mērce	60	22	1.085	0.514	3.188	0	0	0.019	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0	0.002	3.501	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>877</b>	<b>29.08</b>	<b>34.46</b>	<b>110.43</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>11.978</b>	