

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

BG

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0	0	2.917	7;9
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0	0	0.31	7;9
Vāriti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0	0	1.92	
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>666</b>	<b>25.91</b>	<b>28.64</b>	<b>76.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.837</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vāriti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0	0	0.945	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	59	1.604	4.367	4.001	0	0	1.105	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>613</b>	<b>18.66</b>	<b>25.87</b>	<b>75.47</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>3.459</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0	0	2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0	0	0.37	
Vāriti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0	0	0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0	0	1.845	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Jāņogū dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>592</b>	<b>19.11</b>	<b>22.38</b>	<b>77.58</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.459</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0	0	3.062	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0	0	0.781	
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1.228	3.747	4.15	0	0	2.592	7
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>548</b>	<b>22.89</b>	<b>22.49</b>	<b>61.92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.442</b>	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0	0	3.93	9
Cūkgāļas kotlete	50	161	9.544	11.579	4.529	0	0	0.016	
Vāriti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0	0.001	2.596	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>19.90</b>	<b>23.35</b>	<b>81.80</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>7.375</b>	