

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	244	8.695	17.132	13.076	0	0	4.861	7;9
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0	0	0.354	7;9
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
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>856</b>	<b>32.14</b>	<b>37.52</b>	<b>97.13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.698</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	240	349	3.612	5.892	69.72	0	0	1.26	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm 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>801</b>	<b>25.17</b>	<b>33.99</b>	<b>97.20</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>3.933</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	
Vāriti 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	70	160	3.57	3.57	28.56	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>28.15</b>	<b>32.60</b>	<b>105.53</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>8.333</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	120	159	12.628	10.071	3.736	0	0	1.172	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
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>828</b>	<b>32.19</b>	<b>33.01</b>	<b>98.20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14.719</b>	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0	0	0.002	
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>840</b>	<b>27.79</b>	<b>32.59</b>	<b>108.11</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.475</b>	