

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

BG

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgaļas gulašs	110	222	12.373	17.182	4.347	0.11		0.326	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>756</b>	<b>23.82</b>	<b>33.96</b>	<b>88.18</b>	<b>0.569</b>	<b>1.450</b>	<b>9.960</b>	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	200	78	3.099	4.077	7.344	0.96		2.773	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	394	14.304	18.879	41.375	0.352		2.414	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.5	1.5	3.051	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
<b>kopā:</b>		<b>726</b>	<b>27.10</b>	<b>33.12</b>	<b>79.74</b>	<b>1.812</b>	<b>1.500</b>	<b>8.238</b>	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0.06		0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>24.60</b>	<b>31.06</b>	<b>102.31</b>	<b>0.630</b>	<b>1.500</b>	<b>8.914</b>	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	130	8.116	5.816	11.	0.2		3.098	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>29.30</b>	<b>32.96</b>	<b>98.36</b>	<b>0.940</b>	<b>0.100</b>	<b>6.429</b>	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24		0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
<b>kopā:</b>		<b>814</b>	<b>27.26</b>	<b>31.79</b>	<b>103.95</b>	<b>0.806</b>	<b>0.660</b>	<b>7.761</b>	