

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

PN

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	51	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6	1.06	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>723</b>	<b>26.59</b>	<b>23.16</b>	<b>101.13</b>	<b>1.400</b>	<b>5.600</b>	<b>9.774</b>	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar cūkgaļu	220	444	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>31.75</b>	<b>29.29</b>	<b>102.82</b>	<b>1.230</b>	<b>5.000</b>	<b>16.003</b>	

trešdiena, 2.oktobris	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	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0.01	0.5	1.21	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>737</b>	<b>18.78</b>	<b>31.63</b>	<b>92.20</b>	<b>0.320</b>	<b>0.500</b>	<b>6.825</b>	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.4		2.72	1;3
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>27.49</b>	<b>31.42</b>	<b>105.62</b>	<b>1.900</b>	<b>1.100</b>	<b>12.799</b>	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	220	193	12.368	9.579	13.939	0.22		5.012	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>741</b>	<b>25.94</b>	<b>30.67</b>	<b>87.19</b>	<b>1.520</b>	<b>8.000</b>	<b>18.048</b>	