

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

BG

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Cūkgāļas strogonovs	140	204	15.305	14.498	3.018	0.14		0.324	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0.12		0.912	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>35.04</b>	<b>28.74</b>	<b>107.21</b>	<b>0.960</b>	<b>0</b>	<b>5.948</b>	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	250	180	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar cūkgāļu	280	565	21.46	23.2	67.384	1.12		3.321	
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	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
<b>kopā:</b>		<b>887</b>	<b>34.18</b>	<b>34.98</b>	<b>107.38</b>	<b>1.470</b>	<b>5.000</b>	<b>14.515</b>	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Kartupeļu biežputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.28		5.88	7
Kraukšņīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.317	11.015	3.404	0.012	0.6	1.452	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7
Bezglutēna maize	70	153	0.203	2.26	33.11	0.7			
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>31.67</b>	<b>33.67</b>	<b>97.03</b>	<b>1.062</b>	<b>5.600</b>	<b>8.049</b>	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltas vistas gaļa mērce	80	127	9.043	7.637	5.444	0.08		0.432	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Bezglutēna maize	35	77	0.102	1.13	16.555	0.35			
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>818</b>	<b>30.13</b>	<b>34.79</b>	<b>95.99</b>	<b>1.210</b>	<b>0</b>	<b>4.814</b>	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	280	245	15.742	12.191	17.741	0.28		6.378	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Bezglutēna maize	100	219	0.29	3.228	47.3	1.			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>826</b>	<b>22.99</b>	<b>37.39</b>	<b>98.41</b>	<b>2.580</b>	<b>8.000</b>	<b>15.014</b>	