

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

BG

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	
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.1		0.76	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
<b>kopā:</b>		<b>762</b>	<b>32.04</b>	<b>25.73</b>	<b>101.53</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>5.539</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 cūkgāļu	250	505	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
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>826</b>	<b>31.88</b>	<b>32.49</b>	<b>100.16</b>	<b>1.350</b>	<b>5.000</b>	<b>14.159</b>	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kraukšņīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0.01	0.5	1.21	
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>737</b>	<b>29.28</b>	<b>31.08</b>	<b>83.81</b>	<b>0.980</b>	<b>5.500</b>	<b>6.127</b>	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Bezglutēna maize	70	153	0.203	2.26	33.11	0.7			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>21.21</b>	<b>35.11</b>	<b>82.31</b>	<b>2.250</b>	<b>8.000</b>	<b>14.331</b>	