

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

BG

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.498	18.744	4.742	0.12		0.356	
Vārīti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0.24		2.534	
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>820</b>	<b>25.93</b>	<b>35.73</b>	<b>98.16</b>	<b>0.619</b>	<b>1.450</b>	<b>10.412</b>	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	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	70	160	3.57	3.57	28.56				
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>30.74</b>	<b>37.84</b>	<b>97.32</b>	<b>1.102</b>	<b>1.500</b>	<b>9.560</b>	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0.06		0.002	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
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>845</b>	<b>25.84</b>	<b>32.15</b>	<b>111.34</b>	<b>0.740</b>	<b>1.800</b>	<b>10.697</b>	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	162	10.144	7.27	13.75	0.25		3.872	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>841</b>	<b>31.33</b>	<b>34.42</b>	<b>101.11</b>	<b>0.990</b>	<b>0.100</b>	<b>7.203</b>	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24		0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	78	1.716	4.29	7.878	0.13		4.03	
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>890</b>	<b>29.05</b>	<b>34.22</b>	<b>115.73</b>	<b>0.916</b>	<b>0.825</b>	<b>9.591</b>	