

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>30.65</b>	<b>32.74</b>	<b>105.95</b>	<b>1.080</b>	<b>1.000</b>	<b>13.146</b>	

otrdiena, 14.janvāris	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
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>29.82</b>	<b>29.16</b>	<b>115.79</b>	<b>0.694</b>	<b>0.800</b>	<b>13.028</b>	

trešdiena, 15.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12		0.454	
Vāriti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>895</b>	<b>26.82</b>	<b>30.16</b>	<b>128.42</b>	<b>0.720</b>	<b>6.825</b>	<b>9.462</b>	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>27.25</b>	<b>33.24</b>	<b>103.82</b>	<b>0.420</b>	<b>9.640</b>	<b>9.967</b>	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	161	9.63	11.701	4.227	0.02		1.191	7
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>20.23</b>	<b>30.81</b>	<b>120.36</b>	<b>1.116</b>	<b>5.080</b>	<b>8.763</b>	