

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

BG

	<b>pirmdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09			0.267	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>			<b>873</b>	<b>29.51</b>	<b>36.21</b>	<b>106.80</b>	<b>1.018</b>	<b>6.200</b>	<b>11.527</b>	

	<b>otrdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046		5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4		0.712	
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	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
<b>kopā:</b>			<b>809</b>	<b>22.47</b>	<b>37.97</b>	<b>92.43</b>	<b>0.470</b>	<b>0.446</b>	<b>8.110</b>	

	<b>trešdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28			0.03	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075				
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>			<b>871</b>	<b>33.24</b>	<b>27.76</b>	<b>122.53</b>	<b>1.095</b>	<b>0.080</b>	<b>9.881</b>	

	<b>ceturtdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5		4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
<b>kopā:</b>			<b>805</b>	<b>27.78</b>	<b>28.72</b>	<b>105.97</b>	<b>1.520</b>	<b>0.900</b>	<b>12.518</b>	

	<b>piektdiena, 7.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25			4.134	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	250	481	15.617	22.66	53.221	1.18			1.206	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
<b>kopā:</b>			<b>934</b>	<b>27.37</b>	<b>37.75</b>	<b>118.62</b>	<b>1.510</b>	<b>0.800</b>	<b>8.891</b>	