

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

BG

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>29.26</b>	<b>29.47</b>	<b>112.68</b>	<b>0.760</b>	<b>0</b>	<b>9.443</b>	

otrdiena, 18.marts	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	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	67	1.654	3.809	6.496	0.12	0.6	3.372	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>30.01</b>	<b>30.67</b>	<b>101.95</b>	<b>0.420</b>	<b>8.200</b>	<b>12.690</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs		20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vāriti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>21.43</b>	<b>27.90</b>	<b>115.42</b>	<b>1.075</b>	<b>3.250</b>	<b>9.328</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>903</b>	<b>36.78</b>	<b>36.82</b>	<b>104.48</b>	<b>1.214</b>	<b>1.600</b>	<b>8.762</b>	

piektdiena, 21.marts	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.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	240	424	18.354	25.756	30.197	0.338		0.904	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>27.68</b>	<b>37.24</b>	<b>99.18</b>	<b>0.658</b>	<b>0.350</b>	<b>6.747</b>	