

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
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				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>33.02</b>	<b>29.80</b>	<b>99.00</b>	<b>1.040</b>	<b>0</b>	<b>8.970</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceļģu auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>31.94</b>	<b>31.29</b>	<b>107.26</b>	<b>0.330</b>	<b>8.700</b>	<b>14.771</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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vāriti rīsi	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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>23.47</b>	<b>28.50</b>	<b>112.10</b>	<b>1.075</b>	<b>3.250</b>	<b>11.748</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgāļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Viltotais zakis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
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.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>36.27</b>	<b>32.82</b>	<b>92.55</b>	<b>1.162</b>	<b>1.550</b>	<b>9.086</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	240	428	20.867	28.096	23.502	0.24		1.442	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>861</b>	<b>34.46</b>	<b>37.76</b>	<b>96.86</b>	<b>0.588</b>	<b>0.400</b>	<b>8.556</b>	