

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45		1.926	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>860</b>	<b>25.64</b>	<b>26.48</b>	<b>116.23</b>	<b>1.850</b>	<b>0</b>	<b>12.263</b>	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66	1.897	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>28.78</b>	<b>32.72</b>	<b>79.59</b>	<b>0.590</b>	<b>6.930</b>	<b>10.734</b>	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.08		0.554	4.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0.36		1.9	7.
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>745</b>	<b>33.95</b>	<b>27.86</b>	<b>87.01</b>	<b>0.840</b>	<b>1.000</b>	<b>12.772</b>	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1.138	2.879	3.534	0.09	0.135	2.324	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12.	1.408	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>22.07</b>	<b>27.63</b>	<b>104.17</b>	<b>0.650</b>	<b>12.135</b>	<b>12.856</b>	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	166	10.013	11.033	6.532	0.171		1.017	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.785	0.025	1.025	0.004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>779</b>	<b>27.36</b>	<b>28.84</b>	<b>100.01</b>	<b>0.576</b>	<b>6.475</b>	<b>11.776</b>	