

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa  
Bez piena

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 6.maijs</b>									

Brīvs! Priecīgus svētkus!

<b>otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Burkānu, gurķu, paprikas salāti	100	52	0.8933	3.2113	4.7793	0.0003	0.0013	2.5848	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>782.096</b>	<b>22.869</b>	<b>28.978</b>	<b>103.678</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>16.635</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>782.096</b>	<b>22.869</b>	<b>28.978</b>	<b>103.678</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>16.635</b>	

<b>trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.4406	3.2079	0	0	0.3441	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostie	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>822.579</b>	<b>27.877</b>	<b>30.433</b>	<b>106.183</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>10.39</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>822.579</b>	<b>27.877</b>	<b>30.433</b>	<b>106.183</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>10.39</b>	

<b>ceturtdiena, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.5082	14.8849	7.9034	0	0	1.03	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<b>871.899</b>	<b>26.824</b>	<b>31.29</b>	<b>118.047</b>	<b>0.003</b>	<b>0.004</b>	<b>13.524</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>871.899</b>	<b>26.824</b>	<b>31.29</b>	<b>118.047</b>	<b>0.003</b>	<b>0.004</b>	<b>13.524</b>	

<b>piektdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	90	76	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>846.799</b>	<b>22.167</b>	<b>32.52</b>	<b>114.67</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>7.102</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>846.799</b>	<b>22.167</b>	<b>32.52</b>	<b>114.67</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>7.102</b>	