

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

*Med. māte Rēta*

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas		Ogļhidrāti		Ķīmi		Šķiedrvielas	Alerģēni
			Tauki	Sāļi	Cukurs	Las				
<b>pirmdiena, 2.septembris</b>										
Zinību dienā!										
<b>otrdiena, 3.septembris</b>										
Pusdienas										
Aukstā biešu zupa	250	106	5.5575	3.244	13.482	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112		
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	13.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	120	61	0.9452	5.0358	2.8874	0.0001	0.0004	0.9166		
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>791.588</i>	<i>28.433</i>	<i>23.355</i>	<i>121.123</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.038</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>791.588</i>	<i>28.433</i>	<i>23.355</i>	<i>121.123</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.038</i>		
<b>trešdiena, 4.septembris</b>										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244		
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316		
Tomātu mērce	75	52	1.3379	2.6756	5.5568	0.0001	0	0.0754	1	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36		
<i>Kopā:</i>		<i>886.557</i>	<i>33.555</i>	<i>25.121</i>	<i>130.271</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.039</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>886.557</i>	<i>33.555</i>	<i>25.121</i>	<i>130.271</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.039</i>		
<b>ceturtdiena, 5.septembris</b>										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Pasta ar sieru	230	464	19.8614	21.9191	46.4689	0.0002	0	2.4596	1;3;7;9	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mēr	90	49	1.1846	3.2014	3.6478	0.0001	0.0002	2.1891		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		<i>765.864</i>	<i>29.976</i>	<i>31.122</i>	<i>89.096</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.612</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>765.864</i>	<i>29.976</i>	<i>31.122</i>	<i>89.096</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.612</i>		
<b>piektdiena, 6.septembris</b>										
Pusdienas										
Zivju zupa	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Vārīti cisiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16	0	0	0	7	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1	
<i>Kopā:</i>		<i>703.489</i>	<i>29.226</i>	<i>27.778</i>	<i>81.225</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>14.866</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>703.489</i>	<i>29.226</i>	<i>27.778</i>	<i>81.225</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>14.866</i>		