

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrve las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>785.493</i>	<i>29.291</i>	<i>38.129</i>	<i>81.656</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.554</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>785.493</i>	<i>29.291</i>	<i>38.129</i>	<i>81.656</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>7.554</i>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.6842	2.053	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>781.494</i>	<i>23.171</i>	<i>33.057</i>	<i>89.65</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.374</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>781.494</i>	<i>23.171</i>	<i>33.057</i>	<i>89.65</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.374</i>	
<b>trešdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas teftelis	90	201	12.6897	12.168	10.043	0.0001	0	0.4179	1,3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	75	52	2.037	2.4506	5.457	0.0003	0	0.0236	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Citronu biezpienkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>764.592</i>	<i>29.929</i>	<i>24.44</i>	<i>103.544</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.688</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>764.592</i>	<i>29.929</i>	<i>24.44</i>	<i>103.544</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>11.688</i>	
<b>ceturtdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088	
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>762.224</i>	<i>20.31</i>	<i>28.723</i>	<i>103.917</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.166</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>762.224</i>	<i>20.31</i>	<i>28.723</i>	<i>103.917</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.166</i>	
<b>piektdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.0002	0.0025	0.6375	1,7
Cepti vistas stilbiņi	100	235	17.176	15.3145	0.839	0.0004	0	0.0307	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
<i>Kopā:</i>		<i>798.106</i>	<i>35.993</i>	<i>29.778</i>	<i>88.157</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.736</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>798.106</i>	<i>35.993</i>	<i>29.778</i>	<i>88.157</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.736</i>	