

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 16.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16	0	0	0.6	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>817.652</i>	<i>22.463</i>	<i>28.376</i>	<i>104.315</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.583</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>817.652</i>	<i>22.463</i>	<i>28.376</i>	<i>104.315</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>8.583</i>	
<b>otrdiena, 17.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>897.835</i>	<i>27.131</i>	<i>34.312</i>	<i>118.355</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.673</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>897.835</i>	<i>27.131</i>	<i>34.312</i>	<i>118.355</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>10.673</i>	
<b>trešdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.6081	10.8609	5.7899	0.0002	0	0.2931	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jāņogu uzpūtenis ar pienu	200	165	3.7853	1.5307	33.3627	0	0.02	0.9	1;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>746.229</i>	<i>24.777</i>	<i>24.882</i>	<i>102.653</i>	<i>0.001</i>	<i>0.022</i>	<i>12.469</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>746.229</i>	<i>24.777</i>	<i>24.882</i>	<i>102.653</i>	<i>0.001</i>	<i>0.022</i>	<i>12.469</i>	
<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.3711	4.0639	8.9233	0.0004	0	3.6555	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.0003	0	1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>748.653</i>	<i>24.747</i>	<i>25.768</i>	<i>102.373</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.546</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>748.653</i>	<i>24.747</i>	<i>25.768</i>	<i>102.373</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>11.546</i>	
<b>piektdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Viltotais zakis	90	186	13.1148	12.3333	5.5387	0.0001	0	0.4706	1;3;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
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.0001	0	0.72	7
Vaniļas biezpiena sierīņš "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>781.337</i>	<i>33.341</i>	<i>34.755</i>	<i>81.319</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>9.091</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>781.337</i>	<i>33.341</i>	<i>34.755</i>	<i>81.319</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>9.091</i>	