

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

7.-9.klase

### Bez piena

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3		0.71	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>26.00</b>	<b>26.13</b>	<b>97.73</b>	<b>0.800</b>	<b>6.325</b>	<b>11.593</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	250	551	14.896	24.934	57.677	0.85		4.657	1;9
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>21.86</b>	<b>34.00</b>	<b>105.24</b>	<b>1.350</b>	<b>0.500</b>	<b>11.951</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>24.52</b>	<b>24.04</b>	<b>117.99</b>	<b>0.515</b>	<b>10.475</b>	<b>11.543</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.917	13.757	3.137	0.48		1.038	
Vārtas pēriņu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>33.06</b>	<b>33.20</b>	<b>80.88</b>	<b>1.030</b>	<b>1.000</b>	<b>11.650</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Cepti vistas stībiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>747</b>	<b>32.57</b>	<b>23.70</b>	<b>98.69</b>	<b>1.185</b>	<b>7.775</b>	<b>11.947</b>	