

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.77	4.721	6.658	0.36	1.8	2.858	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>902</b>	<b>27.72</b>	<b>30.89</b>	<b>115.21</b>	<b>1.810</b>	<b>1.800</b>	<b>10.551</b>	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
<b>kopā:</b>		<b>725</b>	<b>25.35</b>	<b>28.85</b>	<b>87.74</b>	<b>0.875</b>	<b>0.250</b>	<b>16.290</b>	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.351	14.711	8.709	0.228		1.356	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>32.22</b>	<b>26.34</b>	<b>113.68</b>	<b>1.258</b>	<b>10.000</b>	<b>13.954</b>	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Laša zupa ar dārzeniem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>34.01</b>	<b>28.31</b>	<b>98.30</b>	<b>0.594</b>	<b>0.450</b>	<b>10.172</b>	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Marinēti gurķi	120	32	0.96	0.24	7.2				
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>35.85</b>	<b>30.59</b>	<b>105.86</b>	<b>0.270</b>	<b>12.210</b>	<b>7.629</b>	