

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
		(kcal)	Olbaltumvielas							
<b>pirmdienā, 10.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar makaroniem	250	123	6.0766	1.9111	20.0921	0.0005	0	2.2929	1,3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	180	423	13.7959	21.5743	43.3183	0.0002	0	2.1346		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.8393	2.1973	1.5638	0	0	0.6916	7	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
<i>Kopā:</i>		<i>719.103</i>	<i>22.595</i>	<i>26.963</i>	<i>95.335</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.817</i>		
<b>otrdiena, 11.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Gulašzupa	250	267	13.9735	19.4312	8.6908	0.002	0	1.3945		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051		
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>805.654</i>	<i>32.415</i>	<i>36.141</i>	<i>85.779</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>7.442</i>		
<b>trešdiena, 12.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas velnītis	70	189	13.6953	12.5959	5.0545	0.0004	0	0.357	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452		
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12		
<i>Kopā:</i>		<i>708.846</i>	<i>26.903</i>	<i>25.753</i>	<i>88.776</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>12.37</i>		
<b>ceturtdiena, 13.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	250	80	7.3928	1.0644	9.947	0.0002	0	3.2581	4,9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Vistas gaļas frikasē	110	217	12.2134	17.5255	2.4472	0.0001	0	1.2926	1,7	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008		
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16		
<i>Kopā:</i>		<i>700.51</i>	<i>28.807</i>	<i>25.018</i>	<i>88.22</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>11.474</i>		
<b>piektdiena, 14.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1.4909	2.9662	3.0433	0	0.0001	1.4528		
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345		
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1	
<i>Kopā:</i>		<i>706.909</i>	<i>31.039</i>	<i>23.039</i>	<i>91.247</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>12.981</i>		