

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa  
 Bez piena

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	---------

**pirmdienā, 1.aprīlis**

Priecīgas Lieldienas!

**otrdiena, 2.aprīlis**
**Pusdienas**

Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>714.686</b>	<b>23.107</b>	<b>23.655</b>	<b>100.412</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.871</b>	

*Diena kopā :*
**714.686 23.107 23.655 100.412 0.002 0.001 10.871**
**trešdiena, 3.aprīlis**
**Pusdienas**

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0001	0	0.2013	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.2225	30.0123	0.0006	0	4.4651	9
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>706.547</b>	<b>23.91</b>	<b>24.068</b>	<b>95.163</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.254</b>	

*Diena kopā :*
**706.547 23.91 24.068 95.163 0.001 0.002 13.254**
**ceturtdiena, 4.aprīlis**
**Pusdienas**

Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<b>874.528</b>	<b>32.581</b>	<b>33.703</b>	<b>107.957</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>12.227</b>	

*Diena kopā :*
**874.528 32.581 33.703 107.957 0.001 0.007 12.227**
**piektdiena, 5.aprīlis**
**Pusdienas**

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.0002	0.0008	3.8039	
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<b>878.017</b>	<b>30.162</b>	<b>33.392</b>	<b>112.021</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>12.696</b>	

*Diena kopā :*
**878.017 30.162 33.392 112.021 0.001 0.005 12.696**