

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bez piena

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 8.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.4154	2.5456	9.9686	0.0002	0	1.1537	
Cūkgaļas gulašs	120	242	13.4976	18.7442	4.7424	0.0001	0	0.3558	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>920.862</b>	<b>32.385</b>	<b>27.818</b>	<b>132.405</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>13.126</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>920.862</b>	<b>32.385</b>	<b>27.818</b>	<b>132.405</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>13.126</b>	
<b>otrdiena, 9.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.6505	22.9276	52.8471	0.0008	0	4.1457	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
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>835.315</b>	<b>25.755</b>	<b>31.144</b>	<b>101.984</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>14.391</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>835.315</b>	<b>25.755</b>	<b>31.144</b>	<b>101.984</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>14.391</b>	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	100	241	14.3845	14.2725	12.8295	0.0001	0	0.1165	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	220	157	4.5133	1.2448	33.0135	0.0007	0	4.9116	9
Sarkanā mērce	75	41	0.5384	2.1609	4.8119	0.0001	0.0001	0.5161	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<b>919.666</b>	<b>29.325</b>	<b>27.294</b>	<b>136.149</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>13.706</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>919.666</b>	<b>29.325</b>	<b>27.294</b>	<b>136.149</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>13.706</b>	
<b>ceturtdiena, 11.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<b>871.318</b>	<b>27.701</b>	<b>30.326</b>	<b>119.541</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>13.109</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>871.318</b>	<b>27.701</b>	<b>30.326</b>	<b>119.541</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>13.109</b>	
<b>piektdiena, 12.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	80	255	17.625	16.7657	8.3632	0.0001	0	0.0294	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>838.525</b>	<b>30.644</b>	<b>32.571</b>	<b>101.864</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>12.894</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>838.525</b>	<b>30.644</b>	<b>32.571</b>	<b>101.864</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>12.894</b>	