

Linda Brūvere

*[Handwritten signature]*

*Med. mācītāja Betāne*

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 14.janvāris</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>	
<i>Diena 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, 15.janvāris</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	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>	
<i>Diena 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, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas veltnītis	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	
Krējuma - tomātu mērce	50	52	0.3999	4.7392	1.9141	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
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>710.707</i>	<i>24.284</i>	<i>26.567</i>	<i>90.042</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>13.38</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>710.707</i>	<i>24.284</i>	<i>26.567</i>	<i>90.042</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>13.38</i>	
<b>ceturtdiena, 17.janvāris</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>	
<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>	
<i>Diena 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, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	10.5969	0.001	0.0006	2.8062	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepts vistas gīross	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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.9716	3.6372	3.5728	0.0001	0.0007	2.0461	
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>701.656</i>	<i>30.087</i>	<i>23.66</i>	<i>89.128</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>12.872</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>701.656</i>	<i>30.087</i>	<i>23.66</i>	<i>89.128</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>12.872</i>	