

Linda Brūvere

Med. māsa Britane

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
<b>pirmdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081	0	0	0	7
Cūkgaļas stroganovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>870.557</b>	<b>32.613</b>	<b>36.954</b>	<b>100.91</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>9.16</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>870.557</b>	<b>32.613</b>	<b>36.954</b>	<b>100.91</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>9.16</b>	
<b>otrdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>908.481</b>	<b>32.304</b>	<b>33.402</b>	<b>117.861</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>13.644</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>908.481</b>	<b>32.304</b>	<b>33.402</b>	<b>117.861</b>	<b>0.002</b>	<b>0.</b>	<b>13.644</b>	
<b>trešdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	80	173	10.67	11.2281	6.6182	0.0003	0	1.1055	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1,7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Putukrējums	30	109	0.675	9.45	5.3592	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
<b>Kopā:</b>		<b>793.41</b>	<b>22.011</b>	<b>32.615</b>	<b>99.822</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>9.876</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>793.41</b>	<b>22.011</b>	<b>32.615</b>	<b>99.822</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>9.876</b>	
<b>ceturtdiena, 14.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
N. l. itas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu-ogu dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>927.95</b>	<b>38.464</b>	<b>35.715</b>	<b>110.847</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.519</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>927.95</b>	<b>38.464</b>	<b>35.715</b>	<b>110.847</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.519</b>	
<b>piektdiena, 15.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas stībiņš	80	80	1.6922	5.0952	7.2384	0.0012	0	2.249	1,10,3,6
Kartupeļu biežputra	220	186	5.9554	2.0955	34.7864	0.0002	0	4.62	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Augļu salāti	200	549	7.4366	23.8553	74.9649	0.0003	0.0339	1.6451	1,3,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>925.908</b>	<b>18.206</b>	<b>34.582</b>	<b>132.524</b>	<b>0.002</b>	<b>0.035</b>	<b>12.614</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>925.908</b>	<b>18.206</b>	<b>34.582</b>	<b>132.524</b>	<b>0.002</b>	<b>0.035</b>	<b>12.614</b>	