

Linda Brūvere  
 Med. nasa Bēlone

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase  
 Bez piena

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 22.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Cūkgaļas stroganovs bez piena	100	198	11.81	14.0366	5.9677	0.0003	0	0.7105	
Vārīti griķi	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<b>802.562</b>	<b>19.211</b>	<b>25.085</b>	<b>110.705</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>11.315</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>802.562</b>	<b>19.211</b>	<b>25.085</b>	<b>110.705</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>11.315</b>	
<b>otrdiena, 23.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
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	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banā	200	126	0.938	1.924	25.89	0	0	1.344	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<b>774.055</b>	<b>21.132</b>	<b>24.15</b>	<b>116.381</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.291</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>774.055</b>	<b>21.132</b>	<b>24.15</b>	<b>116.381</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.291</b>	
<b>trešdiena, 24.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	182	8.2926	11.8302	10.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Tvaicēta cūkgaļas 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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>762.257</b>	<b>31.264</b>	<b>33.974</b>	<b>79.36</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.807</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>762.257</b>	<b>31.264</b>	<b>33.974</b>	<b>79.36</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>13.807</b>	
<b>ceturtdiena, 25.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	165	1.9025	12.7625	10.2325	0.0002	0	4.085	
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīta pasta-makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<b>908.962</b>	<b>22.02</b>	<b>34.359</b>	<b>115.653</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>13.68</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>908.962</b>	<b>22.02</b>	<b>34.359</b>	<b>115.653</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>13.68</b>	
<b>piektdiena, 26.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15.4218	14.67	7.3178	0.0001	0	0.0257	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Baltā mērce	75	53	0.0901	1.0217	10.9221	0.0001	0	0.002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzi	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	1.2275	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>735.171</b>	<b>27.783</b>	<b>25.718</b>	<b>95.155</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>11.076</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>735.171</b>	<b>27.783</b>	<b>25.718</b>	<b>95.155</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>11.076</b>	