

**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**

7.-9.klase

**Bez piena**

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067		
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624		
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>24.93</b>	<b>27.58</b>	<b>112.24</b>	<b>1.400</b>	<b>1.700</b>	<b>12.493</b>		
<b>otrdiena, 4.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527		
Plovs ar cūkgāļu	280	564	21.46	23.2	67.384	1.12		3.321		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889		
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
<b>kopā:</b>		<b>896</b>	<b>30.01</b>	<b>35.68</b>	<b>111.91</b>	<b>1.470</b>	<b>11.000</b>	<b>12.097</b>		
<b>trešdiena, 5.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgāļas tēfelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146		3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465		9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.						
Biešu - burkānu salāti	120	98	1.624	6.16	8.923	0.12	0.12	3.396		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4		1
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72			4.24		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>kopā:</b>		<b>821</b>	<b>23.71</b>	<b>29.45</b>	<b>110.34</b>	<b>0.454</b>	<b>0.420</b>	<b>16.648</b>		
<b>ceturtdiena, 6.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816		9
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687		
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55		1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Jānogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
<b>kopā:</b>		<b>827</b>	<b>21.88</b>	<b>30.82</b>	<b>103.95</b>	<b>1.236</b>	<b>5.500</b>	<b>15.254</b>		
<b>piektdiena, 7.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9.04	13.36	4.16					
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8					3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0		
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>20.54</b>	<b>35.85</b>	<b>83.51</b>	<b>0.350</b>	<b>0.500</b>	<b>7.881</b>		