

**Nedēļas ēdienkarte**

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģeni
<b>pirmdienā, 10.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.0002	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.3725	2.8845	2.466	0.0001	0.0004	0.9315	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>900.166</i>	<i>34.652</i>	<i>31.938</i>	<i>117.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.954</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>900.166</i>	<i>34.652</i>	<i>31.938</i>	<i>117.109</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>11.954</i>	
<b>otrdiena, 11.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>819.54</i>	<i>31.922</i>	<i>35.348</i>	<i>90.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.25</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>819.54</i>	<i>31.922</i>	<i>35.348</i>	<i>90.99</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.25</i>	
<b>trešdiena, 12.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērcē ar baziliku	70	78	2.271	4.9106	6.2635	0.0003	0	0.0188	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Citronu biezpienkriems	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
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	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>860.343</i>	<i>32.688</i>	<i>29.652</i>	<i>111.379</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.159</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>860.343</i>	<i>32.688</i>	<i>29.652</i>	<i>111.379</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.159</i>	
<b>ceturtdiena, 13.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10.5774	6.0103	10.9641	0.0002	0	1.7295	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>887.236</i>	<i>28.878</i>	<i>31.511</i>	<i>108.892</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>9.495</i>	
<b>piektdiena, 14.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	80	179	11.2797	10.816	8.9271	0.0001	0	0.3715	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>892.66</i>	<i>34.12</i>	<i>27.234</i>	<i>123.905</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>18.48</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>892.66</i>	<i>34.12</i>	<i>27.234</i>	<i>123.905</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>18.48</i>	