

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>32.33</b>	<b>30.62</b>	<b>106.16</b>	<b>0.740</b>	<b>1.275</b>	<b>10.591</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	250	551	14.896	24.934	57.677	0.85		4.657	1;9
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>889</b>	<b>22.98</b>	<b>36.40</b>	<b>107.50</b>	<b>1.400</b>	<b>0.500</b>	<b>12.770</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērcē ar baziliku	70	78	2.271	4.911	6.264	0.28		0.019	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>794</b>	<b>30.54</b>	<b>29.35</b>	<b>98.20</b>	<b>0.660</b>	<b>5.430</b>	<b>9.615</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>779</b>	<b>34.72</b>	<b>32.86</b>	<b>84.41</b>	<b>0.880</b>	<b>1.000</b>	<b>10.636</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stībiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>34.01</b>	<b>27.15</b>	<b>100.32</b>	<b>1.110</b>	<b>7.500</b>	<b>11.650</b>	