

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

7.-9.klase

pirmdiena, 4.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2			1.384	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104			0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2			3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>31.07</b>	<b>23.85</b>	<b>99.94</b>	<b>0.704</b>	<b>0</b>		<b>9.455</b>	

otrdiena, 5.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268			1.722	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472			1.8	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	90	43	1.471	2.061	4.664	0.36			2.516	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>36.96</b>	<b>29.48</b>	<b>90.59</b>	<b>2.100</b>	<b>0</b>		<b>8.238</b>	

trešdiena, 6.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28			0.587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3			1.258	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.		0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>775</b>	<b>25.56</b>	<b>34.03</b>	<b>89.28</b>	<b>0.780</b>	<b>10.000</b>		<b>9.910</b>	

ceturtdiena, 7.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābenu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.			2.494	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152	0.267			0.335	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5		1.624	
<b>kopā:</b>		<b>783</b>	<b>27.20</b>	<b>29.73</b>	<b>99.20</b>	<b>1.897</b>	<b>0.500</b>		<b>11.082</b>	

piektdiena, 8.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75			3.283	7.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.9	9.695	6.573	0.086			0.389	
Vārītas grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2			2.53	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0.09			0.684	7.
Kefīrs	180	86	5.4	3.6	8.1					7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>764</b>	<b>30.61</b>	<b>28.54</b>	<b>94.76</b>	<b>1.126</b>	<b>0</b>		<b>10.186</b>	