

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

10.-12.klase

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1.996	2.138	4.508	0.6		2.568	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>37.78</b>	<b>27.64</b>	<b>123.93</b>	<b>2.010</b>	<b>0</b>	<b>11.478</b>	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825	2.65	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	90	165	9.931	11.057	6.3	0.297		1.091	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
<b>kopā:</b>		<b>848</b>	<b>31.63</b>	<b>37.14</b>	<b>94.05</b>	<b>1.147</b>	<b>7.325</b>	<b>15.215</b>	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Flamerī krēms	50	102	2.08	8.258	4.758	0.025	1.025	0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>962</b>	<b>31.36</b>	<b>34.41</b>	<b>130.26</b>	<b>1.225</b>	<b>6.665</b>	<b>9.804</b>	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas galas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
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	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>32.45</b>	<b>29.69</b>	<b>101.47</b>	<b>0.780</b>	<b>0</b>	<b>12.185</b>	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	90	162	15.201	9.232	4.705	0.374		0.133	7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>863</b>	<b>31.19</b>	<b>28.02</b>	<b>120.18</b>	<b>0.954</b>	<b>1.100</b>	<b>12.671</b>	