

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

7.-9.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>791</b>	<b>28.97</b>	<b>26.47</b>	<b>106.86</b>	<b>0.712</b>	<b>0.500</b>	<b>10.115</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgālu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgālu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>755</b>	<b>29.29</b>	<b>28.85</b>	<b>93.26</b>	<b>1.200</b>	<b>0</b>	<b>10.594</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas tefteļis	100	222	13.975	13.556	10.805	0.12		0.577	1,3;7
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	70	181	6.02	0.98	35.14			3.85	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Sviests 82%	10	74	0.05	8.2	0.08			0.18	7.
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>31.13</b>	<b>28.13</b>	<b>105.32</b>	<b>0.740</b>	<b>0</b>	<b>10.906</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>35.93</b>	<b>31.98</b>	<b>105.92</b>	<b>1.280</b>	<b>0.450</b>	<b>8.131</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
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	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275	2.282	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>35.08</b>	<b>29.18</b>	<b>106.46</b>	<b>0.960</b>	<b>5.275</b>	<b>10.982</b>	