

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	280	128	3.938	8.255	8.671	0.28	5.6	2.83	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0.77	4.721	6.658	0.36	1.8	2.858	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>26.44</b>	<b>32.44</b>	<b>100.63</b>	<b>0.994</b>	<b>7.400</b>	<b>10.775</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	280	113	6.584	3.985	12.173	0.28		2.965	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.236	15.133	8.727	0.6		0.818	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1
<b>kopā:</b>		<b>964</b>	<b>30.26</b>	<b>27.04</b>	<b>136.14</b>	<b>1.800</b>	<b>0</b>	<b>11.203</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu biežputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.28		5.88	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	150	85	2.266	4.873	7.707	1.2		3.565	7
Zemeņu uzpūtenis	150	168	1.785	0.285	38.931		27.	0.495	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Cūkgaļas kotlete	90	272	15.845	21.814	2.907	0.36		0.357	1;3
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>30.75</b>	<b>31.70</b>	<b>98.64</b>	<b>1.840</b>	<b>27.000</b>	<b>10.297</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	280	299	15.65	21.763	9.734	0.28		1.562	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	1.25		4.066	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872	0.09	0.45	2.529	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>880</b>	<b>31.04</b>	<b>33.66</b>	<b>110.21</b>	<b>1.620</b>	<b>0.450</b>	<b>12.557</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128	0.028	1;3;7
Cepts vistas šķiņķītis	80	243	21.409	17.022	1.403	0.667		0.094	1;10;3;6;7
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
Krējuma un tomātu mērce	80	84	0.654	7.584	3.134	0.072		0.049	1;7
Rīvīti burkāni	100	26	1.	0.2	4.8			3.6	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>33.17</b>	<b>34.60</b>	<b>91.63</b>	<b>1.391</b>	<b>8.128</b>	<b>11.628</b>	