

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	280	128	3.817	6.049	14.172	0.28		5.386	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	120	165	13.021	11.75	1.873	0.48		1.069	
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>875</b>	<b>36.30</b>	<b>28.86</b>	<b>115.86</b>	<b>1.050</b>	<b>0.450</b>	<b>13.899</b>	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2		2.139	1;3;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>936</b>	<b>29.65</b>	<b>38.25</b>	<b>115.59</b>	<b>1.270</b>	<b>1.750</b>	<b>13.542</b>	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Piena mērce 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>32.08</b>	<b>30.85</b>	<b>100.58</b>	<b>0.610</b>	<b>5.430</b>	<b>9.413</b>	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	230	454	19.667	22.955	41.752	0.782		3.677	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniņiem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>867</b>	<b>39.10</b>	<b>37.92</b>	<b>90.30</b>	<b>1.062</b>	<b>0.800</b>	<b>12.122</b>	

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepums Skolas	60	306	3.545	16.865	34.473		13.5	0.03	1;3
Vistas gaļas frikasē	80	181	11.414	13.722	2.217	0.173		0.171	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>22.00</b>	<b>36.18</b>	<b>99.15</b>	<b>0.823</b>	<b>19.600</b>	<b>9.209</b>	