

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgālas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0,367		0,285	1;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	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
<b>kopā:</b>		<b>887</b>	<b>32,12</b>	<b>28,41</b>	<b>122,83</b>	<b>1,042</b>	<b>1,000</b>	<b>11,702</b>	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgāļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>29,21</b>	<b>37,79</b>	<b>92,51</b>	<b>1,400</b>	<b>0,100</b>	<b>10,120</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>862</b>	<b>34,33</b>	<b>28,78</b>	<b>113,85</b>	<b>0,380</b>	<b>0,500</b>	<b>11,138</b>	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>960</b>	<b>23,74</b>	<b>31,46</b>	<b>131,33</b>	<b>1,650</b>	<b>1,250</b>	<b>14,716</b>	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kēkss (50g)	50	191	3,07	8,06	26,245		12,21	0,02	1;3;7
Vistas gaļas frikasē	100	226	14,268	17,153	2,772	0,216		0,214	1;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,1		0,76	7,
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>31,15</b>	<b>30,83</b>	<b>113,48</b>	<b>0,546</b>	<b>16,210</b>	<b>11,914</b>	