

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8			1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715				2,574	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>779</b>	<b>34,90</b>	<b>27,22</b>	<b>97,02</b>	<b>1,600</b>	<b>0</b>		<b>5,631</b>	

	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgāļas strogonovs	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	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16			1,92	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,		0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>25,70</b>	<b>23,64</b>	<b>100,74</b>	<b>0,660</b>	<b>5,000</b>		<b>6,621</b>	

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28			0,587	1:3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32			1,6	
Ceļtās auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35		2,84		0,837	1:7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>794</b>	<b>25,11</b>	<b>33,78</b>	<b>95,03</b>	<b>0,800</b>	<b>7,840</b>		<b>10,417</b>	

	ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5			7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,		1,6	
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>29,02</b>	<b>24,77</b>	<b>90,36</b>	<b>0,980</b>	<b>8,300</b>		<b>4,621</b>	

	piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2			2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015			0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8			2,391	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06			0,01	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936					
<b>kopā:</b>		<b>719</b>	<b>20,27</b>	<b>33,59</b>	<b>84,64</b>	<b>1,155</b>	<b>0,400</b>		<b>6,941</b>	