

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	250	98	3,1742	5,4316	8,9098	0,0002	0	5,1682	9
Vārīti griķi	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16,7586	18,8855	2,826	0,0006	0	0,5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1,8	0,12	10,08	0	0	3,	
Ķiršu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592	0	0,012	1,408	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904,116</i>	<i>29,405</i>	<i>34,061</i>	<i>108,208</i>	<i>0,002</i>	<i>0,012</i>	<i>13,173</i>	
<b>otrdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	76	7,4418	1,1292	8,7478	0,001	0	3,91	4;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0,05	0,01	0,082	0	0	0,07	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas gaļas mērce	100	152	9,6758	9,9255	5,443	0,0001	0	0,7105	
Vārīti rīsi	230	334	8,0463	8,7214	55,9475	0,0012	0	4,0494	1
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	130	75	1,8044	4,1444	7,5192	0,0005	0,0026	3,4398	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4	0	0	3,6	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		<i>872,15</i>	<i>32,63</i>	<i>27,003</i>	<i>122,84</i>	<i>0,003</i>	<i>0,004</i>	<i>17,404</i>	
<b>trešdiena, 22.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Burkānu salāti ar dillēm	120	63	1,9686	4,503	3,4782	0,0004	0	1,473	7
Piens	250	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Šokolādes pārslas	70	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>826,579</i>	<i>29,946</i>	<i>29,694</i>	<i>106,706</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>9,641</i>	
<b>ceturtdiena, 23.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,8788	3,558	10,8688	0,0002	0	2,6475	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	330	399	16,0122	10,2469	60,5353	0,0006	0	1,9531	
Balto redīsu salāti ar zaļumiem	120	123	1,6858	10,2282	5,8068	0,0003	0	3,456	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>861,459</i>	<i>33,994</i>	<i>29,679</i>	<i>112,37</i>	<i>0,001</i>	<i>0,004</i>	<i>11,657</i>	
<b>piektdiena, 24.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10,1445	7,2696	13,7498	0,001	0	3,8719	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta-makaroni	230	177	5,0715	0,2622	37,1979	0,0002	0	5,3452	
Siers	90	181	12,5621	12,0713	5,3126	0,0003	0	1,0816	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0,6785	1,1282	3,6425	0	0	0,6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	130	63	1,3754	2,9146	7,6674	0,0004	0,0013	3,7206	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84	0	0	1,72	1;11
<i>Kopā:</i>		<i>819,523</i>	<i>34,392</i>	<i>28,206</i>	<i>103,768</i>	<i>0,002</i>	<i>0,007</i>	<i>16,353</i>	