

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase Bez piena

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Cūkgājas strogonovs bez piena	120	237	14,172	16,844	7,161	0,36		0,853	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>29,42</b>	<b>26,20</b>	<b>116,08</b>	<b>1,090</b>	<b>1,100</b>	<b>12,732</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	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>24,83</b>	<b>32,37</b>	<b>98,36</b>	<b>1,100</b>	<b>1,250</b>	<b>12,347</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1				8,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>725</b>	<b>23,77</b>	<b>27,19</b>	<b>92,11</b>	<b>0,420</b>	<b>7,850</b>	<b>11,447</b>	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>806</b>	<b>17,29</b>	<b>24,21</b>	<b>115,71</b>	<b>1,380</b>	<b>1,250</b>	<b>11,290</b>	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0,25	0,825	3,804	
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,503	8,634	0,237	0,114		0,071	3;4
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Baltā mērce	75	53	0,09	1,022	10,922	0,075		0,002	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>766</b>	<b>32,33</b>	<b>24,21</b>	<b>101,40</b>	<b>0,769</b>	<b>5,225</b>	<b>15,562</b>	