

*Anna Sulmāģis*  
*Marģe Bēse*

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

7-12kl

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20. aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	212.5		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	300.		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	200.		2.112	
Biešu salāti	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>791</b>	<b>28.97</b>	<b>26.47</b>	<b>106.86</b>	<b>712.500</b>	<b>500.000</b>	<b>10.115</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	212.5		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	80	158	7.861	10.799	7.414	80.		0.423	
Vārīts kuskuss	200	349	12.76	3.47	69.2	350.		2.	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	5.	250.	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		500.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>31.30</b>	<b>25.65</b>	<b>121.06</b>	<b>647.000</b>	<b>750.000</b>	<b>9.404</b>	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 21. aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	200.		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	450.		2.391	
Kāpostu salāti ar eļļu	100	54	1.35	2.13	7.32	200.		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>755</b>	<b>29.29</b>	<b>28.85</b>	<b>93.26</b>	<b>850.000</b>	<b>0</b>	<b>10.594</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	250.		3.966	
Šķeltie zirnīši ar žāvētu gaļu	250	310	14.23	11.786	36.673	450.		4.225	1.
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	200.		2.88	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>29.10</b>	<b>26.77</b>	<b>87.71</b>	<b>900.000</b>	<b>0</b>	<b>14.371</b>	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>trešdiena, 22. aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepts vistas stilbiņš	80	178	11.18	10.844	8.644	96.		0.462	1,3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	400.		1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Auzu kraukšķī ar putukrējumu	50	160	3.348	11.868	9.909		350.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		500.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>27.02</b>	<b>26.82</b>	<b>106.50</b>	<b>696.000</b>	<b>850.000</b>	<b>9.990</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Cepts vistas stilbiņš	80	181	10.265	9.85	12.092	326.4		0.501	1,3
Vārīti makaroni	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	50.		0.035	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	300.		2.885	
Auzu kraukšķī ar putukrējumu	50	160	3.348	11.868	9.909		100.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		350.	0.993	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>24.22</b>	<b>29.27</b>	<b>111.70</b>	<b>876.400</b>	<b>950.000</b>	<b>12.166</b>	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 23. aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	300.		0.566	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	320.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	180.	450.	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>35.93</b>	<b>31.98</b>	<b>105.92</b>	<b>800.000</b>	<b>450.000</b>	<b>8.131</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Soļanka	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.



Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	480.		1.038	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	230.		2.429	
KĪnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536	2.5	125.	1.211	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>33.37</b>	<b>31.54</b>	<b>110.26</b>	<b>712.500</b>	<b>125.000</b>	<b>11.333</b>	

piektdiena, 24. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	250.		3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas kotlete	70	162	13.117	11.02	2.519	70.		0.199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	230.		5.12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	75.		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	75.	275.	2.282	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		500.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>733</b>	<b>27.55</b>	<b>26.26</b>	<b>93.03</b>	<b>700.000</b>	<b>775.000</b>	<b>15.349</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	250.		3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	280.		0.587	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.196	1.811	0.746	20.		0.014	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	100.	100.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		500.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>744</b>	<b>24.54</b>	<b>26.86</b>	<b>99.19</b>	<b>850.000</b>	<b>600.000</b>	<b>11.120</b>	