

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 14. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0	0	0,285	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>840</b>	<b>27,12</b>	<b>26,06</b>	<b>122,07</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>8,797</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0	0	1,623	1;9
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1063</b>	<b>37,42</b>	<b>28,21</b>	<b>163,50</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>15,272</b>	

otrdiena, 2024. gada 15. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,078	0	0,001	3,043	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14,838	24,921	57,442	0,001	0	4,506	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,64	0	0	0,6	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>909</b>	<b>23,64</b>	<b>37,68</b>	<b>108,01</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>12,673</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1120</b>	<b>31,09</b>	<b>38,85</b>	<b>150,13</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>19,109</b>	

trešdiena, 2024. gada 16. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>721</b>	<b>33,49</b>	<b>26,64</b>	<b>83,18</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>10,561</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>931</b>	<b>40,94</b>	<b>27,81</b>	<b>125,30</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>16,997</b>	

ceturtdiena, 2024. gada 17. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,782	4,852	4,445	0	0	1,228	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>735</b>	<b>23,55</b>	<b>26,34</b>	<b>98,76</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>7,705</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0	0	1,623	1;9
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>958</b>	<b>33,85</b>	<b>28,48</b>	<b>140,19</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>14,180</b>	

piektdiena, 2024. gada 18. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	250	260	11,611	18,648	11,341	0	0	1,439	1
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>752</b>	<b>23,38</b>	<b>25,62</b>	<b>104,37</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>7,104</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>962</b>	<b>30,82</b>	<b>26,79</b>	<b>146,50</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>13,540</b>	