

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2024. gada 25. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgala sīpolu krējuma mērcē	100	248	16,759	18,886	2,826	0	0	0,536	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,001	0	3,91	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0	0	2,129	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>913</b>	<b>22,31</b>	<b>29,07</b>	<b>124,31</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>9,443</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1157</b>	<b>32,63</b>	<b>30,34</b>	<b>171,61</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>18,442</b>	

otrdiena, 2024. gada 26. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	300	128	4,956	1,213	24,111	0,001	0	2,751	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	300	425	19,591	30,616	17,901	0	0	7,093	9
KĪnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1,491	2,966	3,043	0	0	1,453	
Dzērveņu dzēriens	250	70	0	0	17,75	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>31,46</b>	<b>37,64</b>	<b>93,20</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>14,597</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1122</b>	<b>41,39</b>	<b>39,19</b>	<b>149,36</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>23,178</b>	

trešdiena, 2024. gada 27. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas tomātu mērcē	120	176	9,917	13,757	3,137	0	0	1,038	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Gurķi ar dillēm	120	15	0,78	0,252	2,258	0	0	0,684	
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>882</b>	<b>28,78</b>	<b>28,48</b>	<b>125,57</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,662</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1179</b>	<b>42,50</b>	<b>31,34</b>	<b>180,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,295</b>	

ceturtdiena, 2024. gada 28. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0	0	0,124	
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kālu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0	0	3,618	7
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>32,43</b>	<b>28,09</b>	<b>111,61</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>15,822</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1124</b>	<b>42,36</b>	<b>29,65</b>	<b>167,78</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>24,403</b>	

piektdiena, 2024. gada 29. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	300	319	16,768	23,318	10,429	0	0	1,673	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Panna cotta	70	134	2,841	9,416	9,611	0	0,007	0	7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>865</b>	<b>27,19</b>	<b>35,96</b>	<b>105,47</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>7,066</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1145</b>	<b>37,12</b>	<b>37,51</b>	<b>161,64</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>15,647</b>	