

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

veģetārā

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,25	0,25	4,12	1;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>27,93</b>	<b>30,23</b>	<b>111,37</b>	<b>0,875</b>	<b>2,750</b>	<b>18,352</b>	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu kotlete	90	203	5,346	10,13	22,302	0,72		3,296	1;11;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	250	232	4,565	11,238	27,678	0,25		4,81	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Biezpiena masa	75	96	11,698	2,554	6,47		3,75		7
Zemeņu mērce	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>28,48</b>	<b>28,18</b>	<b>119,82</b>	<b>1,070</b>	<b>8,500</b>	<b>15,702</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	353	9,437	15,484	43,858	0,9		6,666	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>20,99</b>	<b>29,29</b>	<b>113,09</b>	<b>1,450</b>	<b>0</b>	<b>18,184</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Siera mērce ar ķiploku	75	168	9,59	14,	0,882	0,038		0,026	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1,003	1,746	4,629	0,08	0,08	2,412	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>940</b>	<b>31,85</b>	<b>35,76</b>	<b>111,25</b>	<b>1,448</b>	<b>1,380</b>	<b>16,032</b>	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,94		1,965	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	80	63	1,33	3,471	5,667	0,8	4,4	1,978	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>939</b>	<b>23,38</b>	<b>28,38</b>	<b>141,75</b>	<b>2,290</b>	<b>10,150</b>	<b>20,797</b>	