

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase BG

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	64	1.44	2.798	8.	0.36		2.16	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>804</b>	<b>27.47</b>	<b>34.90</b>	<b>95.47</b>	<b>1.000</b>	<b>0</b>	<b>8.909</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	364	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0.24		0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	110	72	1.961	5.338	4.89	0.11	0.22	1.35	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>806</b>	<b>20.58</b>	<b>34.53</b>	<b>102.92</b>	<b>0.667</b>	<b>9.220</b>	<b>4.537</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļa gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>28.15</b>	<b>32.60</b>	<b>105.53</b>	<b>0.650</b>	<b>4.200</b>	<b>8.333</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	70	160	3.57	3.57	28.56				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>32.19</b>	<b>33.01</b>	<b>98.20</b>	<b>1.180</b>	<b>0</b>	<b>14.719</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgāļa kotlete	70	225	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Baltā mērce	60	43	0.072	0.817	8.738	0.06		0.002	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>840</b>	<b>27.79</b>	<b>32.59</b>	<b>108.11</b>	<b>1.274</b>	<b>1.500</b>	<b>10.475</b>	