

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase BG

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	291	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
<b>kopā:</b>		<b>705</b>	<b>19,00</b>	<b>31,42</b>	<b>86,16</b>	<b>0,527</b>	<b>9,200</b>	<b>4,148</b>	

trešdiena, 20.novembris	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	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9,569	13,456	10,127	0,1		0,528	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1,785	1,785	14,28				
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
<b>kopā:</b>		<b>753</b>	<b>26,37</b>	<b>30,82</b>	<b>91,25</b>	<b>0,650</b>	<b>4,200</b>	<b>8,333</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezeņzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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>764</b>	<b>29,02</b>	<b>31,28</b>	<b>89,74</b>	<b>1,050</b>	<b>0</b>	<b>13,410</b>	

piektdiena, 22.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
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
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>803</b>	<b>27,31</b>	<b>32,28</b>	<b>100,07</b>	<b>1,234</b>	<b>1,500</b>	<b>10,382</b>	