

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-9.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgālas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306		0,237	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
<b>kopā:</b>		<b>701</b>	<b>24,89</b>	<b>28,21</b>	<b>86,47</b>	<b>0,796</b>	<b>0,450</b>	<b>9,728</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Grūbu risotto ar dārzeņiem	200	216	4,713	8,736	30,038	2,		4,842	1;9
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1,	2,486	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	200	439	11,87	19,937	45,954	0,68		3,605	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>23,57</b>	<b>33,22</b>	<b>89,65</b>	<b>1,150</b>	<b>1,950</b>	<b>11,374</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0,28		0,278	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>31,95</b>	<b>33,97</b>	<b>92,80</b>	<b>1,930</b>	<b>6,412</b>	<b>7,345</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Cūkgālas gabaliņi saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	

