

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

PN

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243	
Cūkgaļas stroganovs bez piena	90	178	10,629	12,633	5,371	0,27		0,639	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0,973	2,562	2,108	0,24	0,4	0,707	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>581</b>	<b>20,66</b>	<b>17,27</b>	<b>84,70</b>	<b>0,960</b>	<b>5,400</b>	<b>7,850</b>	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>24,55</b>	<b>22,45</b>	<b>84,69</b>	<b>0,950</b>	<b>4,800</b>	<b>12,211</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,069	9,991	8,981	0,07		0,082	3
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847	
Bezglutēna kūkss	60	244	3,3	11,7	31,02			0,72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
<b>kopā:</b>		<b>685</b>	<b>17,81</b>	<b>28,84</b>	<b>86,64</b>	<b>0,287</b>	<b>0,350</b>	<b>5,794</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Vārīti makaroni	160	257	7,872	4,992	44,736	0,32		2,176	1;3
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>645</b>	<b>21,11</b>	<b>22,72</b>	<b>86,97</b>	<b>1,310</b>	<b>1,080</b>	<b>10,262</b>	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0,2		4,556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>539</b>	<b>19,29</b>	<b>23,90</b>	<b>59,84</b>	<b>1,040</b>	<b>7,500</b>	<b>13,065</b>	