Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**681**	**24.69**	**24.95**	**88.32**	**1.320**	**5.400**	**9.202**	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	82	4.733	2.838	9.133	0.6		2.418	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**698**	**23.25**	**22.92**	**98.86**	**1.600**	**0**	**10.527**	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.133	6.483			0.346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.597	2.489	0.661			0.011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425		2.	0.089	7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**566**	**16.29**	**21.47**	**75.08**	**0.210**	**7.180**	**7.561**	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.745	3.951	11.198	0.8		3.628	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti makaroni	150	240	7.38	4.68	41.94	0.3		2.04	1;3
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**648**	**26.30**	**26.85**	**75.33**	**1.500**	**0**	**8.844**	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	188	11.182	11.074	10.832	0.2		4.108	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**811**	**31.53**	**34.74**	**91.86**	**0.700**	**5.000**	**11.241**	