Nedēļas ēdienkarte

Grupa 4.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.206	11.185	3.598	0.163		0.358	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**638**	**27.82**	**26.30**	**71.61**	**0.963**	**0**	**4.268**	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**677**	**20.83**	**23.71**	**93.39**	**2.010**	**1.650**	**10.284**	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Kausētā siera mērce	75	125	5.214	9.58	4.18	0.303		0.072	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1		0.616	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284			0.526	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**721**	**26.36**	**24.76**	**97.42**	**0.603**	**0**	**5.507**	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.698	0.122	1.59			0.857	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		**653**	**27.82**	**25.01**	**77.56**	**0.380**	**5.000**	**7.667**	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.823	11.887	2.585	0.402		0.572	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**693**	**30.08**	**27.66**	**77.54**	**0.902**	**5.000**	**13.959**	