Nedēļas ēdienkarte
Grupa 4.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
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	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	80	75	1.881	6.019	4.19	0.16		3.299	11.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**685**	**26.64**	**24.81**	**88.50**	**0.880**	**0.200**	**11.428**	
otrdiena, 17.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
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	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
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:		**680**	**22.35**	**21.00**	**98.86**	**1.760**	**0.080**	**9.713**	
ceturtdiena, 19.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2		2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503	1;7
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.
kopā:		**644**	**25.12**	**29.40**	**69.01**	**1.010**	**0**	**5.072**	
piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.08		0.198	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**655**	**24.45**	**28.28**	**73.41**	**0.830**	**0**	**12.660**	