Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 4.klase

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0008	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.67	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9.232	12.2288	3.8602	0.24	0	0.1306	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Diena kopā :		***644.296***	***22.099***	***23.422***	***85.884***	***0.641***	***0.5***	***9.53***	
otrdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.76	4.3716	7.3302	0.2	0	4.3898	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.1226	13.9907	38.1051	0.72	0	1.4085	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Diena kopā :		***630.821***	***27.805***	***27.277***	***68.185***	***1.06***	***0.35***	***9.318***	
trešdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	200	11.448	8.60688	1.86111	0.36	0	0.93276	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.1961	1.811	0.7461	0.02	0	0.0141	1,7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.7794	4.6062	2.9768	0.06	0.18	1.683	
Biezpienkrēms	50	104	4.262	6.561	6.898	0	5	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Diena kopā :		***755.289***	***23.746***	***23.083***	***94.402***	***0.44***	***10.18***	***6.835***	
ceturtdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	124	2.058	8.693	9.336	0.8	0	3.359	7
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9.916	13.53	5.593	0.4	0	1.013	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.18	0	0.0832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.39865	0	0	0.93632	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Diena kopā :		***689.045***	***19.901***	***27.72***	***89.083***	***1.39***	***5.***	***8.495***	
piektdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2.058	8.2836	14.81978	0.8	1	2.70954	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas kotlete	70	184	12.621	12.887	4.2147	0.28	0	0.5873	1,3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7
Kāļu un burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Diena kopā :		***609.818***	***23.237***	***26.589***	***67.349***	***1.58***	***1.1***	***12.012***	