

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

BG

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 strogonovs	80	116	8,746	8,284	1,724	0,08		0,185	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1,275	1,275	10,2				
<b>kopā:</b>		<b>525</b>	<b>23,15</b>	<b>18,05</b>	<b>68,27</b>	<b>0,610</b>	<b>0</b>	<b>3,937</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	200	404	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
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	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1,275	1,275	10,2				
<b>kopā:</b>		<b>642</b>	<b>23,92</b>	<b>24,82</b>	<b>79,62</b>	<b>1,030</b>	<b>4,800</b>	<b>10,248</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05		0,078	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,098	9,179	2,836	0,01	0,5	1,21	
Sokolādes pudiņš	50	72	2,548	3,312	8,045		5,	0,608	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Bezglutēna maize	35	77	0,102	1,13	16,555	0,35			
<b>kopā:</b>		<b>569</b>	<b>23,48</b>	<b>26,21</b>	<b>58,94</b>	<b>0,560</b>	<b>5,500</b>	<b>5,046</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	135	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Maltas vistas gaļa mērce	70	111	7,912	6,682	4,763	0,07		0,378	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,205	2,687	5,411	0,35		1,478	7
Bezglutēna maize	25	55	0,073	0,807	11,825	0,25			
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
<b>kopā:</b>		<b>651</b>	<b>24,05</b>	<b>27,25</b>	<b>77,14</b>	<b>0,970</b>	<b>0</b>	<b>3,955</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	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0,2		4,556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Bezglutēna maize	35	77	0,102	1,13	16,555	0,35			
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>552</b>	<b>16,54</b>	<b>28,03</b>	<b>57,61</b>	<b>1,450</b>	<b>7,800</b>	<b>11,565</b>	