

Nedēļas ēdienkarte Grupa

4.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāļas strogonovs	80	180	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		523	18,68	22,80	60,67	0,625	0,400	6,987	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārtas pērļu grūbas	180	166	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1,047	2,173	6,53	0,14	0,7	1,74	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		565	20,52	19,87	74,49	0,630	0,700	9,856	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
kopā:		559	14,02	24,48	63,28	0,972	1,500	8,995	
Otrā Izvēle									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75		4,656	7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
kopā:		531	18,24	24,99	56,88	1,300	0,950	11,513	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72		2,139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
kopā:		595	21,31	19,53	83,25	1,742	10,580	7,204	
Otrā Izvēle									
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Kāpostu un cūkgāļas kotlete	60	135	7,739	5,722	12,794	1,212		0,615	1;3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,075	2,714	0,09	0,18	1,845	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
kopā:		667	18,44	18,37	107,46	1,924	10,760	4,529	

