Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase bez piena

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	150	54	2,737	1,693	6,874	0,6		2,048	1;9
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**637**	**22,86**	**22,25**	**85,59**	**1,000**	**0**	**8,624**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		**667**	**27,61**	**24,73**	**83,39**	**0,500**	**0,250**	**7,885**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	100	1,243	7,716	6,558	0,15		2,414	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,6	12,674	1,964	0,1		0,332	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Ziedkāpostī	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**583**	**20,23**	**24,30**	**69,77**	**0,560**	**0,050**	**12,589**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	370	17,914	14,345	42,339	0,8		1,565	1,
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	21	0,69	1,113	2,06	0,05		1,694	
Rīvēti baltie redīsi	5	1	0,055	0,005	0,105			0,08	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**593**	**22,00**	**26,49**	**66,39**	**1,455**	**1,000**	**6,536**	