Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	200	72	3,649	2,258	9,166	0,8		2,731	1;9
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Margarīns sviestmaizēm	15	108		12,					
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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**774**	**26,17**	**27,16**	**105,61**	**1,230**	**0**	**10,546**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
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	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		**847**	**33,66**	**27,51**	**115,91**	**0,550**	**0,250**	**10,899**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	133	1,658	10,288	8,744	0,2		3,218	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,32	15,209	2,357	0,12		0,399	
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	
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**738**	**24,09**	**34,19**	**82,67**	**0,635**	**0,300**	**14,561**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	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	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**784**	**28,17**	**29,45**	**101,16**	**1,655**	**1,250**	**11,234**	