Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase bez piena

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	163	9,305	12,383	3,601	0,4		1,248	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0,458	0,362	0,672	0,12		0,31	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0,792	0,066	1,683	0,15		0,627	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**590**	**21,95**	**18,70**	**83,43**	**1,470**	**0,300**	**10,271**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Makaroni ar malto gaļu	250	340	16,58	13,237	38,518	0,5		3,656	1;3
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	15	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Eļļa augu	3	27		3,					
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**528**	**22,38**	**22,02**	**59,52**	**1,200**	**0,100**	**8,606**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9,23	9,182	8,879			0,146	3,
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0,432	0,045	0,841	0,08		0,629	
Eļļas citrona mērce	3	25	0,003	2,702	0,163	0,003	0,15	0,001	
Citronu augu tauku krēms	40	108	1,247	8,741	6,311		4,		8,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**633**	**16,40**	**26,07**	**82,67**	**0,453**	**9,430**	**8,423**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	100	1,243	7,716	6,558	0,15		2,414	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Maltas vistas gaļa mērce	90	144	10,173	8,807	6,124	0,09		0,486	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0,187	0,043	0,615			0,478	9,
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**603**	**19,73**	**20,74**	**84,54**	**0,560**	**0,200**	**7,802**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
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	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**568**	**25,40**	**21,64**	**66,72**	**0,500**	**0,300**	**12,390**	