Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase bez piena

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	130	211	12,096	16,098	4,681	0,52		1,622	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**718**	**27,58**	**24,32**	**97,43**	**1,870**	**0,400**	**12,767**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Makaroni ar malto gaļu	300	409	19,895	15,885	46,221	0,6		4,388	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,					
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**721**	**29,98**	**26,64**	**89,71**	**1,500**	**0,100**	**12,037**	

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	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0,54	0,056	1,051	0,1		0,786	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Citronu augu tauku krēms	50	135	1,559	10,926	7,889		5,		8,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**791**	**20,48**	**31,72**	**105,54**	**0,505**	**10,600**	**11,331**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	133	1,658	10,288	8,744	0,2		3,218	
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	100	160	11,304	9,786	6,804	0,1		0,54	
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	25	5	0,233	0,054	0,768			0,597	9,
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**733**	**23,70**	**24,95**	**103,61**	**0,660**	**0,250**	**10,396**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
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	220	157	4,513	0,245	33,014	0,22		4,912	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	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Udens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**711**	**31,05**	**24,12**	**91,12**	**0,570**	**0,300**	**15,723**	