

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,037	5,968	0,3		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
<b>kopā:</b>		<b>685</b>	<b>23,86</b>	<b>22,75</b>	<b>94,45</b>	<b>0,820</b>	<b>0,850</b>	<b>9,937</b>	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaļu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>662</b>	<b>20,82</b>	<b>27,54</b>	<b>81,70</b>	<b>0,970</b>	<b>1,250</b>	<b>10,217</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,	1,336	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1				8,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>17,68</b>	<b>20,93</b>	<b>63,87</b>	<b>0,310</b>	<b>7,550</b>	<b>8,100</b>	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	1000	395	13,697	21,601	35,889	1,		17,423	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75				1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>1028</b>	<b>25,78</b>	<b>42,34</b>	<b>123,79</b>	<b>2,220</b>	<b>1,250</b>	<b>26,000</b>	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>609</b>	<b>26,63</b>	<b>21,05</b>	<b>76,09</b>	<b>0,630</b>	<b>4,060</b>	<b>12,228</b>	