

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Burkānu kolrābjū salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		570	16,49	18,21	74,94	1,180	0,300	8,100	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		587	17,80	23,77	74,99	0,620	1,050	8,998	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		617	20,14	18,93	88,03	0,495	3,750	11,236	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāji tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		550	18,76	19,64	73,75	1,106	0,051	9,114	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1,
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	90	126	16,239	5,573	2,589	0,36		0,618	1;11;3;4
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	20	13	0,356	0,97	0,889	0,02	0,04	0,246	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		518	25,73	19,52	58,14	1,185	0,040	8,523	