

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	90	181	10,116	14,058	3,658	0,09		0,267	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062	0,605	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rīsu dzēriens	200	122	0,2	2,8	24,				
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		649	19,42	21,65	93,32	0,471	0,662	7,629	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	36,778	0,375		5,136	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		611	23,66	26,32	68,62	0,730	0,300	11,082	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boloņas mērce ar cūkgaļu	90	130	7,56	9,415	3,664	0,27		0,778	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Mango un kokospiena kokteilis	200	106	0,924	0,884	23,548		8,	1,972	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		505	16,46	20,43	62,77	0,805	8,250	9,720	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	200,		2,118	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	200	362	16,936	11,111	47,05	800,		0,503	1;7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		566	25,15	18,55	72,08	#####	0,140	6,321	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5,	2,721	7,961	300,		2,132	9,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
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	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		557	22,94	22,69	63,58	300,402	0,500	10,024	