

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2,542	1,454	6,791	0,15		2,133	1,9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
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:		668	25,87	22,68	88,99	0,700	0,250	8,372	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldiskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		527	20,96	20,18	64,09	0,550	0,250	9,261	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	288	15,162	18,261	15,587	0,22		4,385	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227	0,025	0,15	0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Kokosa piena želeja	50	49	1,182	0,173	10,586		10,		
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		547	20,32	21,10	67,90	0,245	13,650	8,509	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
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				
kopā:		574	16,31	28,90	62,27	0,645	0,300	7,256	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete bez miltiem	70	130	11,782	5,556	8,297	0,077		0,41	4,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		509	19,80	19,47	62,03	1,074	2,000	9,950	