

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1,3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Kukurūza bufetei	50	44	1,65	0,6	7,85			1,2	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
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				
kopā:		604	25,48	26,91	63,54	1,565	1,050	7,195	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10,523	8,393	3,113	0,4		0,976	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		534	20,42	20,11	65,48	0,915	4,050	11,015	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,111		0,538	1,3;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		641	22,51	18,95	95,41	0,421	5,400	4,387	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0,42	0,06	1,38			1,04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0,58	0,08	1,452			1,044	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		576	22,31	27,60	59,23	0,838	0,300	5,419	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	276	16,866	14,562	19,008	0,3		6,834	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		564	23,20	27,19	56,11	0,545	0,200	13,202	