

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez piena

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1,9
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Kāļi tīrīti	40	14	0,48	0,08	2,88			1,24	
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:		639	19,67	24,83	83,73	0,597	1,250	7,176	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835	0,067		0,721	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		655	27,90	25,33	76,84	1,015	0,800	5,798	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	60	32	0,819	1,931	2,699	0,24	0,3	1,672	
Marinēti gurķi	20	12	0,1		0,6				
Augu tauku putukrējums	50	153	0,264	13,64	7,242		6,		
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
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:		570	15,00	28,23	60,40	1,040	6,300	6,877	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	100	175	11,038	13,289	2,973	0,4		0,421	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0,54	0,452	2,928	0,08		1,132	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		580	21,81	18,42	79,99	0,940	0,680	9,462	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biežzupa	200	89	1,959	5,27	8,256	0,2		4,384	9,
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Cepta vistas gaļa	75	167	16,087	10,709	0,65	0,3		0,052	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Ivaicēti zaļie zirnīši	35	31	2,541	0,192	4,736	0,14		1,656	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		555	27,32	22,18	58,74	0,885	0,425	12,941	