

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez piena

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832		
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156		
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
<b>kopā:</b>		<b>633</b>	<b>20,88</b>	<b>22,59</b>	<b>85,43</b>	<b>1,380</b>	<b>2,000</b>	<b>10,104</b>		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,	
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
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		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
<b>kopā:</b>		<b>638</b>	<b>21,92</b>	<b>25,57</b>	<b>78,66</b>	<b>1,582</b>	<b>1,150</b>	<b>5,209</b>		

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Bezlaktozes rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Vistas gaļa tomātu mērcē	70	105	6,916	7,012	3,347	0,07		0,497		
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007		
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0,92	5,118	2,326	0,12	0,6	1,4		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0,69	0,134	0,796			0,49		
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					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
<b>kopā:</b>		<b>637</b>	<b>17,42</b>	<b>23,32</b>	<b>85,97</b>	<b>0,394</b>	<b>7,850</b>	<b>9,965</b>		

	ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupuņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
<b>kopā:</b>		<b>662</b>	<b>27,89</b>	<b>24,85</b>	<b>79,45</b>	<b>2,425</b>	<b>0,150</b>	<b>10,296</b>		

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058		
Gurķi ar dilēm	40	5	0,26	0,084	0,753			0,228		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
<b>kopā:</b>		<b>627</b>	<b>22,56</b>	<b>27,37</b>	<b>69,69</b>	<b>1,445</b>	<b>0,250</b>	<b>11,578</b>		