

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez piena

otrdiena, 7.aprīlis	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	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
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:		647	25,95	28,88	69,55	2,117	0,630	6,296	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Kakao augu tauku krēms	40	100	1,146	8,453	4,763		4,	0,486	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		618	19,05	26,95	72,02	0,500	8,080	8,687	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Vistas gaļa karija mērcē	90	136	8,821	9,94	2,525	0,09		0,34	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		651	22,13	22,99	87,93	0,635	0,250	10,876	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		524	26,99	19,35	58,24	0,605	0,290	9,546	