

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena

otrdiena, 5.maijs	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	220	422	19,705	17,1	46,573	1,408		1,722	1,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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:		610	27,21	22,91	71,92	2,228	0,300	8,565	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās 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	
Vāritas 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, 7.maijs	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	
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10,267	12,97	4,359	0,4		0,33	
Vāriti 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:		690	23,57	26,02	89,77	0,945	0,250	10,866	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,45		1,588	1,3
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	
Vāriti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
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	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		510	26,97	17,08	60,14	0,756	0,312	9,462	