

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Bez piena

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1,3
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0,463	2,077	1,759	0,12	0,4	0,872	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		620	20,75	20,60	86,39	0,995	0,650	7,937	

otrdiena, 26.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	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
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:		565	25,02	21,27	66,65	2,100	0,300	8,008	

trešdiena, 27.maijs	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
Micīti 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,	
Augu tauku putukrējums	30	92	0,158	8,184	4,346		3,6		
Zemeņu mērce	50	25	0,321	0,16	5,332		2,5	0,64	
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:		557	18,13	26,76	58,02	0,500	6,180	8,047	

ceturtdiena, 28.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	
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8		2,391	
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:		705	24,27	26,68	91,50	1,165	0,250	11,026	