

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

trešdiena, 2.septembris	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
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Skābā krējuma mārutku mērce	5	10	0,129	0,952	0,178	0,005	0,005	0,001	7,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		646	27,22	23,33	79,68	1,035	0,005	8,652	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;7;9
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Jogurta mērce	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01		0,008	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		596	24,60	25,34	66,42	0,460	0	6,623	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	200	99	4,521	1,541	16,456	0,2		1,834	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835			0,721	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Elļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		594	22,40	25,64	68,30	0,557	0,350	10,436	