

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez piena

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2,737	1,693	6,874	0,6		2,048	1,9
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zaļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		657	26,09	21,90	89,11	1,300	0	8,447	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		667	27,61	24,73	83,39	0,500	0,250	7,885	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	252	15,225	13,862	16,26	0,22		4,49	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,397	2,1	1,227			0,379	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Čia kokosriekstu piena pudiņš	50	104	1,51	9,942	2,382				
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		595	20,80	26,50	67,46	0,220	5,000	8,912	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	100	1,243	7,716	6,558	0,15		2,414	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8,6	12,674	1,964	0,1		0,332	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		595	21,05	26,19	68,79	0,960	0,050	5,828	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		566	25,63	23,50	61,63	1,065	2,000	9,913	