

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez piena

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	204	10,673	15,423	5,722	0,27		0,639	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
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:		598	23,07	22,29	76,10	0,700	0	9,020	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirņiem	150	91	4,063	5,224	6,71	0,15		2,457	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Tvaicēts vistas giross garšaugos	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		671	27,83	21,64	90,01	0,525	0,300	8,273	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32		0,534	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kokosa piena želeja	30	56	1,143	4,847	1,912		1,5		
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		595	20,94	28,40	61,54	0,650	4,000	7,283	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Vārīta Fusili pasta	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	70	22	0,583	1,51	1,356	0,14		0,706	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
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:		704	27,78	20,75	100,79	1,230	0	5,188	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	180	89	4,069	1,387	14,811	0,18		1,651	1,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Ķīnas kāposti ar rukolu un radicchio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		600	22,03	25,36	70,85	0,515	0,500	9,838	