Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Bez piena

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	100	120	10,065	7,082	3,403	0,403		0,658	1,
Vārīti griķi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
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	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**557**	**19,77**	**16,55**	**81,37**	**0,808**	**0,650**	**7,430**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**728**	**26,85**	**28,63**	**90,98**	**1,230**	**0,750**	**8,553**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	194	12,524	12,944	6,688			0,792	
Baltā mērce	30	21	0,036	0,409	4,369	0,03		0,001	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Biezais ķīselis	60	60	0,709	0,169	13,385			1,603	
Mandeļu piens	50	115	3,8	10,8	0,74			3,04	8,
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:		**673**	**26,02**	**26,81**	**81,11**	**0,330**	**0,250**	**14,248**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Maltas vistas gaļas mērce bez krējuma	90	134	9,17	8,115	5,602	0,27		0,51	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**696**	**25,91**	**23,29**	**95,05**	**1,435**	**0,250**	**6,648**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	150	42	3,664	1,599	3,022	0,15		1,533	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**562**	**24,34**	**26,45**	**55,27**	**0,670**	**0**	**7,907**	