

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BG

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0	0	1.243	
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0	0	0.185	
Vāriti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0	0	1.901	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.825	0	0	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
kopā:		525	23.15	18.05	68.27	0	0	3.937	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0	0	4.076	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.001	0	2.372	
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0	0	1.9	7
Ķiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675	0	0	0.308	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
kopā:		699	24.20	25.70	92.17	0.001	0	8.656	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045	0	0.005	0.608	7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0	0	0	
kopā:		632	27.60	28.45	64.97	0	0.005	5.935	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	135	7.676	9.396	4.684	0	0	1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	60	94	5.162	7.605	1.154	0	0	0.2	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0	0	0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.932	2.237	3.622	0	0.001	2.1	
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		646	22.63	28.73	74.00	0	0.001	4.399	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete	70	166	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0	0	0.001	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0	0.002	3.501	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		742	22.88	28.82	97.17	0.001	0.008	8.396	