

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BG

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		628	22.96	27.04	73.68	0.770	0	6.300	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	50	121	7.797	8.22	4.066	0.048		0.316	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	59	1.604	4.367	4.001	0.09	0.18	1.105	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
kopā:		577	14.96	26.42	69.57	0.448	9.180	3.636	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0.07		0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28				
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		592	19.11	22.38	77.58	0.480	4.180	6.459	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1.228	3.747	4.15	0.18		2.592	7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		548	22.89	22.49	61.92	0.830	0	10.442	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Cūkgāļas kotlete	50	161	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0.27	1.35	2.596	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		619	19.90	23.35	81.80	0.916	1.350	7.375	