

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

PN

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0.27		1.243	
Cūkgāļas strogonovs bez piena	90	178	10.629	12.633	5.371	0.27		0.639	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		581	20.66	17.27	84.70	0.960	5.400	7.850	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Plovs ar cūkgāļu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.72		2.135	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		648	24.55	22.45	84.69	0.950	4.800	12.211	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		685	17.81	28.84	86.64	0.287	0.350	5.794	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Maltas cūkgāļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti makaroni	160	257	7.872	4.992	44.736	0.32		2.176	1;3
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		645	21.11	22.72	86.97	1.310	1.080	10.262	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		539	19.29	23.90	59.84	1.040	7.500	13.065	