

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

BG

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	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.825	0.08		0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
kopā:		525	23.15	18.05	68.27	0.610	0	3.937	

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	200	404	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
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	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2				
kopā:		642	23.92	24.82	79.62	1.030	4.800	10.248	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0.05		0.078	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0.01	0.5	1.21	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7
Bezglutēna maize	35	77	0.102	1.13	16.555	0.35			
kopā:		569	23.48	26.21	58.94	0.560	5.500	5.046	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	135	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltas vistas gaļa mērce	70	111	7.912	6.682	4.763	0.07		0.378	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.205	2.687	5.411	0.35		1.478	7
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25			
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7
kopā:		651	24.05	27.25	77.14	0.970	0	3.955	

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	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Bezglutēna maize	35	77	0.102	1.13	16.555	0.35			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		552	16.54	28.03	57.61	1.450	7.800	11.565	