

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

BG

	pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2	2.444	7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38		
Cūkgaļa 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		
Diena kopā:		941	31.32	35.61	128.27	1.220	3.200	9.104		

	otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Sjers	15	51	3.72	4.02					7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Pusdienas										
Cūkgaļas 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 dillem 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 ķīselis	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		
Diena kopā:		949	26.39	43.33	113.28	0.898	10.180	4.660		

	trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059		
Cūkgaļas 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 redīsu 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		
Diena kopā:		988	33.27	35.76	133.61	0.930	8.180	4.661		

	ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35					3
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Dārzeņu asorti	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553		

Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Pusdiēnas									
Kirbju 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 kartupeli	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	
Diena kopā:		804	30.90	38.99	80.34	1.110	3.030	12.006	

	piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	25	55	0.073	0.807	11.825	0.25				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
Pusdiēnas										
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9	
Cūkgaļas 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		
Diena kopā:		910	26.93	29.79	133.20	1.366	5.350	7.923		