

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

PN

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443	
Vārīta pasta - makaroni	130	259	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07	0,016	1
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		735	18,51	21,21	107,95	0,767	5,210	7,049	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
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 risi	170	193	3,815	0,337	43,59	0,17		0,785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		609	20,66	20,59	83,08	0,470	4,160	8,454	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	98	1,142	7,658	6,14	0,15		2,451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
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 eļļu	80	60	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		565	17,97	19,48	76,45	0,895	1,200	12,667	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366		3,93	9
Cūkgaļas kotlete	60	193	11,453	13,895	5,435	0,072		0,019	
Vārīts kuskuss	160	190	6,999	1,89	37,587	0,224		1,731	1;9
Baltā mērce	40	28	0,048	0,545	5,825	0,04		0,001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		676	26,80	25,96	83,50	0,942	1,200	10,189	