

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15			1.038	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094			0.222	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72			2.139	7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.766	8.812	1.405	0.36			0.801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1.33	1.426	3.08	0.4			1.712	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		1224	45.28	44.57	149.33	2.624	0	14.240		
	otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3			4.109	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24		0.749	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		626	24.80	29.28	64.76	0.540	6.900	8.923		
	trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15			0.895	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Zivju kotlete	60	141	10.589	7.474	8.163	0.069			0.475	4.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32			1.689	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75		1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		575	26.60	22.49	64.77	0.689	0.750	9.627		
	ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2			2.978	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09			0.639	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105		1.808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.		1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		584	17.46	22.89	75.78	0.520	9.105	9.545		
	piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9	9.807	5.806	0.152			0.904	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35		2.419	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82		0.003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		637	22.86	24.59	79.43	0.462	6.170	8.758		