

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38			1.834	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306			0.237	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234				0.988	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:		688	24.86	24.00	91.35	0.866	0.750		8.378	
	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15			2.38	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6			1.779	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
kopā:		573	20.90	29.18	56.98	1.070	0.080		6.059	
	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6		2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06			0.171	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.825	0.08			0.608	7.
Jāņogu dzēriens	150	22	0.335	0.064	4.458		3.		1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		569	22.32	22.07	67.93	0.570	3.600		11.026	
	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.739	4.32	7.178	0.2			3.485	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36			0.778	
Vārta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72			3.06	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45		3.11	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75					7.
kopā:		714	16.68	28.89	85.84	1.460	0.450		10.433	
	piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.535	11.175	4.236	0.06			0.239	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5		1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264			4.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		680	22.14	28.16	83.22	0.310	10.000		7.617	