

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
otrdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		533	18.81	23.80	60.80	0.625	0.400	6.987	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Zivju kotlete mājās gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		619	24.10	26.19	68.75	0.982	0.750	10.163	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Mājas solanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.	1.457	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Vārta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		743	24.92	25.34	92.51	1.820	2.700	8.659	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0.756	1.624	2.569	0.4		1.188	7
Biezpiena masa	40	51	6.239	1.362	3.451		1.2		7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	160	77	5.12	3.2	7.2				7
kopā:		588	27.87	22.54	67.26	0.820	6.200	6.199	