

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.aprīlis									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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:		669	21.70	22.41	85.12	1.510	0	9.048	
otrdiena, 8.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, 9.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 biežputra	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, 10.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 grauzdiņi	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, 11.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	