

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Orbantumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0	0	2.917	7;9
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0	0	0.31	7;9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0	0	1.92	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		666	25.91	28.64	76.11	0	0	6.837	
otrdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0	0	0.945	
Piena mērcē ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu	90	59	1.604	4.367	4.001	0	0	1.105	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
kopā:		613	18.66	25.87	75.47	0	0.009	3.459	
trešdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0	0	2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0	0	0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0	0	0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0	0	1.845	
Graudu maize bezglutēna	35	80	1.785	1.785	14.28	0	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
kopā:		592	19.11	22.38	77.58	0	0.004	6.459	
ceturtdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0	0	3.062	7;9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0	0	0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1.228	3.747	4.15	0	0	2.592	7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		548	22.89	22.49	61.92	0	0	10.442	
piektdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0	0	3.93	9
Cūkgāļas kotlete	50	161	9.544	11.579	4.529	0	0	0.016	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Baltā mērcē	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0	0.001	2.596	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
kopā:		619	19.90	23.35	81.80	0	0.001	7.375	