

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		566	18,02	24,59	67,33	0,752	0,900	8,003	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		596	22,89	23,94	71,05	1,020	0	5,542	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6,867	6,889	2,284	0,05		0,076	
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0,827	1,904	3,248	0,06	0,3	1,686	
Bezglutēna mafins	65	304	2,47	18,2	31,2				3,6
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		681	15,46	28,03	87,72	0,330	0,300	5,987	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,066	9,868	3,297	0,08		0,743	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0,765	4,327	2,404	0,06	0,06	1,916	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		515	16,30	18,79	68,99	0,890	0,360	6,472	

piektdiena, 17.oktobris	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,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		584	16,20	21,85	72,26	1,460	0,180	7,492	