

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	60	121	6.744	9.372	2.438	0.06			0.178	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18		0.9	1.731	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:			701	23.39	27.60	89.20	0.756	5.900	9.023	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18		0.3	0.534	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			595	14.78	28.03	69.82	0.320	0.328	5.364	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06			0.093	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05				
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			647	21.40	18.63	98.16	0.650	0.060	8.112	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3		2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:			606	22.22	23.33	75.02	1.010	0.600	8.603	