

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8,089	8,633	2,195	0,14		0,743	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1,01	2,559	2,081	0,24	0,4	0,712	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		565	25,49	20,08	70,78	1,580	0,400	4,081	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,15		1,033	1;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,07		0,173	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1,08	1,704	5,856	0,16		2,264	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		567	24,58	21,07	69,85	0,530	0	6,314	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868			0,047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		560	19,69	26,80	59,33	1,110	0,800	10,909	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Putukrējums	30	106	0,81	9,45	4,319		2,7		7,
Kīselis no sīrupa	80	45	0,059	0,039	11,084				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		670	22,39	25,03	88,70	0,840	2,860	6,331	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2,276	9,927	8,574	0,8		1,985	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7,266	8,656	2,528	0,072		0,652	1,
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1,144	2,252	2,487	0,08		1,502	7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		633	19,89	23,91	84,15	1,562	0	4,519	