

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6.05	7.401	2.473	0.06		0.557	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		690	26.12	27.54	85.91	0.420	0.060	5.277	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0.792	1.98	3.636	0.06		1.86	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		579	21.95	18.07	80.90	0.430	1.450	7.887	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	140	9.614	9.645	3.197	0.07		0.107	
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		660	25.29	20.89	89.78	0.420	8.400	7.211	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		587	19.14	17.99	87.95	0.900	0	6.711	