

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

pirmdiena, 28.aprīlis	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	
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
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:		526	17.54	17.98	72.27	0.490	0	6.044	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
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:		525	14.15	18.66	73.75	0.673	2.350	6.313	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas giross	50	178	12.132	13.932	0.285	0.042			10;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		581	27.38	18.78	75.15	0.244	7.692	7.128	