

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase BG

	pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.123	14.058	3.557	0.09			0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35		0.847	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2					
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822			0.75	1.218	
kopā:		642	20.08	27.34	78.60	0.497	1.100	8.291		

	otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15			2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	323	11.704	15.447	33.853	0.288			1.976	
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2		2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2					
kopā:		607	23.48	27.83	65.55	0.838	1.200	6.874		

	trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07			0.082	3
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0.19			4.229	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04			0.001	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35		3.013	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2					
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25				1.03	7
kopā:		608	21.93	22.19	78.56	0.570	1.350	8.355		

	ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	150	97	6.087	4.362	8.25	0.15			2.323	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08			0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07		1.662	
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
kopā:		628	22.76	24.65	78.61	0.660	0.070	4.778		

	piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495		2.282	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066			0.639	
Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16			0.739	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24			0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1.188	2.97	5.454	0.09			2.79	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Graudu maize bezglutēna	25	57	1.275	1.275	10.2					
kopā:		635	23.21	27.71	72.46	0.706	0.495	6.505		