

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.001		3.306	9.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.001		2.372	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107			3.456	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		565	18.21	21.93	72.34	0.002	0	10.234	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2.23	4.571	15.894			3.941	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28			0.76	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121			0.929	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916			2.112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.288	1.282			2.129	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		650	22.07	21.39	90.08	0	0	10.971	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1.
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956		0.5	2.84	
Griķu mannas uzpūtenis	50	32	0.632	0.141	6.89		2.5	0.15	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		640	23.92	25.12	76.13	0.500	3.000	10.229	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	200	175	11.378	5.772	19.03			4.413	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.343	41.359	1.152		3.244	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		595	22.94	23.16	66.80	1.152	0	7.679	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		568	19.15	22.08	70.83	1.100	2.600	13.381	