

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Vistas gaļas frikasē	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		651	20.65	19.73	95.56	1.585	0.950	9.312	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		651	20.65	19.73	95.56	1.585	0.950	9.312	
otrdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	184	11.244	9.708	12.672	0.2		4.556	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		522	19.66	22.41	58.83	0.580	6.350	14.109	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		522	19.66	22.41	58.83	0.580	6.350	14.109	
trešdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.				
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		620	22.75	24.01	76.23	0.680	1.000	8.100	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		620	22.75	24.01	76.23	0.680	1.000	8.100	
ceturtdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		629	23.72	19.89	86.43	1.250	0.400	5.418	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		629	23.72	19.89	86.43	1.250	0.400	5.418	
piektdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Zivju kotlete	50	118	8.824	6.228	6.803	0.005		0.396	4.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.17	0.034	4.486		3.75	0.525	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		607	21.90	24.94	72.31	0.811	4.290	13.534	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		607	21.90	24.94	72.31	0.811	4.290	13.534	