

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-3.klase

	pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15			3,101	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084			0,198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6			2,55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6		1,8	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
kopā:		669	19,61	28,26	75,33	0,894	0,600		7,649	
Otrā IZVĒLE										
Vārīti rīsi	150	298	0,84	4,65	54,	0,6			2,55	1
Svaigu biešu salāti	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24			1,56	
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,			7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526				0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095				0,87	1
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498				0,851	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
otrdiena, 19.novembris										
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3		2,44	
Plovs ar cūkgaļu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72			2,135	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,983	5,966	3,387	0,154			2,016	10;3;7
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
kopā:		722	21,26	27,69	95,23	1,474	0,300		9,201	
Otrā IZVĒLE										
Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488			6,245	9
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9				0,41	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0,642	2,602	2,604	0,15	0,75		1,442	
Launags										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081		0,028	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
trešdiena, 20.novembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07			0,279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08		1,9	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138				1,184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12				0,27	
kopā:		649	25,22	22,48	85,29	0,590	0,080		7,833	
Otrā IZVĒLE										
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7
Launags										
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5		0,047	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	

