

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

		Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 31.marts										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38			1,834	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		688	24,86	24,00	91,35	0,866	0,750		8,378	
Otrā izvēle										
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285			1,376	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	75	148	7,37	10,124	6,95	0,075			0,396	
Vārīts kuskuss	180	214	7,874	2,126	42,285	0,252			1,947	1;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175		0,86	
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:		558	20,67	17,69	79,72	0,616	1,175		7,303	
otrdiena, 1.aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6			1,779	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08		1,9	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		573	20,90	29,18	56,98	1,070	0,080		6,059	
Otrā izvēle										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10,183	11,68	12,617	2,			4,344	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1,092	3,331	3,689	0,16			2,304	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		606	24,70	28,53	60,84	2,310	0		12,328	
trešdiena, 2.aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,535	11,175	4,236	0,06			0,239	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15			3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5		1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		680	22,14	28,16	83,22	0,310	10,000		7,617	
Otrā izvēle										
Vistas gaļa karija mērcē	75	98	7,628	6,461	1,93	0,302			0,245	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16			0,739	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03			0,02	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5		2,885	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		648	17,01	23,09	91,14	0,792	11,000		5,982	

