

Nedēļas ēdienkarte bez piena

Grupa

1.-4.klase

papildus 3x nedēļā piena un augļa programma

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8.902	14.953	34.466	0.51		2.704	1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.98	0.15	0.75	1.674	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
kopā:		609	14.94	29.56	64.48	0.860	0.750	9.641	
trešdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Auzu dzēriens	200	70	2.	1.	13.				1
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		673	22.37	20.20	98.74	0.910	5.380	8.633	
ceturtdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	118	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		628	17.61	25.02	81.73	0.755	1.900	9.560	
piektdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte (70g)	70	228	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168	0.185	1;3;7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.112	2.808	0.1		0.328	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		703	23.31	26.57	90.55	0.739	5.668	10.352	