

Nedēļas ēdienkarte bez piena Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.998	12.496	3.162	0.08		0.237	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		675	20.92	28.34	82.62	0.680	1.000	9.310	
otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.392	17.965	32.675	0.612		2.877	1;3
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		641	19.77	27.75	76.77	0.967	0	8.228	
trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Citronu eļļas mērce	20	147	0.021	16.016	1.295	0.2	1.2	0.005	
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1.19	0.19	25.954		18.	0.33	1
Sojas dzēriens	100	40	4.	2.3	0.9				6
Rudzu maize	10	26	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
kopā:		730	7.81	26.61	103.70	0.990	19.700	5.389	
ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0.965	2.222	3.789	0.07	0.35	1.967	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		692	29.15	28.48	78.19	0.755	0.625	7.688	