

Nedēļas ēdienkarte bez piena Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021		
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:		621	20.71	22.67	81.60	0.680	5.000	8.158		
otrdiena, 21.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7	
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:		682	17.59	17.49	102.73	1.320	0	7.814		
trešdiena, 22.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.45		3.349	9	
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444		
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:		528	22.16	21.86	59.19	0.780	18.500	5.951		
ceturtdiena, 23.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Gulašzupa	200	213	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116		
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	1.25		4.066		
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:		691	22.63	27.60	86.33	1.595	0.625	9.381		
piektdiena, 24.janvāris										
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Kokosa pudiņš	70	156	4.772	8.365	13.721		3.85	1.307	3;6;7;8	
Cepts vistas šķiņķītis	60	182	16.056	12.766	1.052	0.5		0.07	1;10;3;6;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624		
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.	
kopā:		632	28.05	28.38	62.70	0.800	5.600	9.740		