

Nedēļas ēdienkarte bez piena Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Abolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		587	19.99	19.78	81.54	0.825	5.675	10.363	
otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	130	67	2.121	3.607	6.303	0.52	0.26	2.115	
Makaroni ar tomātu mērci (FKT)	200	320	2.437	2.755	70.91		0.8	1.482	13
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	10	26	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
kopā:		654	13.00	19.08	106.18	0.700	1.960	6.846	
trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	44	0.618	0.285	9.666		5.	0.611	
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4.5	0.894	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		625	18.67	19.85	90.01	0.405	9.955	9.003	
ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68		3.197	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		583	25.33	28.52	55.07	0.910	0.800	9.046	
piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums skolas	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3;7
Vistas gaļas frikasē	80	168	11.139	9.854	7.978	0.173		0.142	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Augļu dzēriens	150	49	0.236	0.176	11.369		4.5	0.801	
kopā:		689	22.34	24.06	95.12	1.096	11.237	6.851	