

# Nedēļas ēdienkarte bez piena Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Cūkgāļas 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.
<b>kopā:</b>		<b>675</b>	<b>20.92</b>	<b>28.34</b>	<b>82.62</b>	<b>0.680</b>	<b>1.000</b>	<b>9.310</b>	
otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	143	6.777	8.012	10.845	0.15		0.943	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Maltas cūkgāļas 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.
<b>kopā:</b>		<b>744</b>	<b>19.66</b>	<b>22.66</b>	<b>104.88</b>	<b>1.270</b>	<b>0</b>	<b>6.639</b>	
trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Kurzemes strogonovs	100	182	9.746	14.51	3.047	0.8		0.222	1;7
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.
<b>kopā:</b>		<b>577</b>	<b>21.81</b>	<b>19.50</b>	<b>76.68</b>	<b>1.100</b>	<b>18.500</b>	<b>8.111</b>	
ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
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	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
<b>kopā:</b>		<b>565</b>	<b>25.42</b>	<b>24.81</b>	<b>57.69</b>	<b>0.695</b>	<b>0.625</b>	<b>16.751</b>	
piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>632</b>	<b>28.05</b>	<b>28.38</b>	<b>62.70</b>	<b>0.800</b>	<b>5.600</b>	<b>9.740</b>	