

Nedēļas ēdienkarte bez piena Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243	
Cūkgāļas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,037	5,968	0,3		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,885	3,666	2,227	0,1	0,2	1,308	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		643	22,31	23,73	83,41	0,870	0,950	8,791	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgāļu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Biešu salāti	90	75	1,282	4,586	7,272	0,36	0,09	2,138	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		654	19,06	28,46	80,24	1,230	0,090	7,753	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rīsu pudīnš	150	272	4,023	4,701	53,254	0,3	9,	0,929	3
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		650	20,12	22,27	91,10	0,660	9,800	6,586	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		685	12,11	25,11	90,16	1,600	1,100	10,677	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Bezglutēna kūkss	40	163	2,2	7,8	20,68			0,48	3
Vistas gaļas frikasē	80	168	11,139	9,854	7,978	0,173		0,142	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		642	22,36	22,35	84,99	0,433	3,160	8,861	