

Nedēļas ēdienkarte bez piena
Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2.348	0.509	7.27	0.3		4.012	9
Risotto ar vistas gaļu	250	281	16.846	6.994	36.778	0.375		5.136	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		529	22.24	16.19	71.86	0.775	6.600	12.204	
trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.392	17.965	32.675	0.612		2.877	1;3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.	1.056	
kopā:		557	18.40	28.31	56.15	0.842	9.105	8.572	
ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rīsu pudiņš	100	181	2.682	3.134	35.502	0.2	6.	0.619	3
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		640	21.69	23.75	82.82	0.664	7.050	7.425	
piektdiena, 9.maijs	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	90	124	9.766	8.812	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	58	1.278	3.776	4.576	0.09	0.9	2.6	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		680	16.33	21.84	94.34	1.250	0.900	10.898	
sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	90	90	1.904	5.732	8.143	1.35		2.53	1;10;3;6;7
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.45		3.349	9
Biešu salāti	90	76	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		641	13.45	25.19	87.79	2.160	10.090	12.219	