

Nedēļas ēdienkarte bez piena
Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25		3.343	9
Cūkgāļas stroganovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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				
kopā:		595	20.28	22.60	77.63	0.846	0.900	8.292	
otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.68		3.197	1;3
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0.805	6.538	2.09	0.08	0.48	0.71	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		618	19.42	26.93	73.56	0.760	6.480	6.775	
trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepts vistas šķiņķītis	60	182	16.056	12.766	1.052	0.5		0.07	1;10;3;6;7
Vārīti makaroni	150	241	7.38	4.68	41.94	0.3		2.04	1;3
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rabarberu dzēriens	100	27	0.132	0.022	6.296		6.	0.704	
Musli batoniņš ar augļiem	30	98	2.1	2.7	17.1			2.4	
kopā:		636	27.34	25.31	75.08	1.151	6.080	7.144	
ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1;3
Plovs ar cūkgāļu	200	287	11.766	12.238	32.377	0.8		3.513	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	100	38	1.663	1.782	3.85	0.5		2.14	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		533	15.86	25.32	59.53	1.300	9.000	5.673	