

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0	0	3.847	9
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0	0	0.222	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0	0	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
kopā:		692	22.70	26.56	88.98	0	0.001	10.446	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Diena kopā:		1009	32.49	41.05	124.93	0	0.001	14.556	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0	0	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.359	0.001	0	3.244	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0	0.001	2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		702	22.92	27.07	83.94	0.001	0.001	10.102	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.552	23.158	0	0.009	0.021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Diena kopā:		1001	41.86	34.00	123.22	0.001	0.010	10.823	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vārti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0	0	4.229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0	0	0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0	0.001	3.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		632	22.53	21.06	85.45	0	0.001	11.634	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64	0	0.004	0.007	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Siera smalkmaizīte	70	225	7.751	11.074	22.921	0	0	0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Diena kopā:		992	36.04	35.36	129.78	0	0.005	11.669	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0	0	1.604	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0	0	0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7

Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0	0	1.662	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		741	21.24	23.92	99.95	0.001	0	8.021	

Launags

Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.494	38.48	0	0	5.46	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Diena kopā:		1149	28.31	36.76	166.08	0.001	0.003	14.541	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vārti risi	160	182	3.59	0.317	41.026	0	0	0.739	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0	0	0.037	7,9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1.188	2.97	5.454	0	0	2.79	
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		664	22.79	20.80	94.58	0	0	9.465	

Launags

Kukurūzas biežputra	200	227	10.384	4.178	38.92	0	0	4.625	7
Blenderētas zemenes	10	3	0.08	0.04	0.55	0	0	0.16	
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7	0	0	0	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Diena kopā:		1025	41.54	31.41	139.76	0	0	14.250	