

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0	0	1.243	
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0	0	0.166	1;7
Vāriti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0	0	1.901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	30	0.852	2.242	1.845	0	0	0.618	
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:		601	24.60	20.10	79.87	0	0	6.128	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0	0.002	0.182	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Diena kopā:		857	36.21	31.01	108.00	0	0.002	7.210	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0	0	4.076	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.001	0	2.372	
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0	0	1.9	7
Ķiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675	0	0	0.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		746	26.37	24.99	102.05	0.001	0	10.856	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Vāriti cisiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0	7
Pasta ar sieru	150	302	12.953	14.295	30.306	0	0	1.604	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Diena kopā:		1144	44.20	46.19	135.35	0.001	0	12.710	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0	0	0.847	
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0	0.006	0.223	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
kopā:		687	21.14	25.65	92.47	0	0.006	6.417	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0	0	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	0	0	
Diena kopā:		947	30.96	31.34	134.78	0	0.006	8.737	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.001	0	2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0	0	0.382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.199	2.876	4.657	0	0.001	2.7	
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:		747	22.37	24.09	99.85	0.002	0.001	9.961	

Launags

Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314	0	0.002	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Diena kopā:		1018	33.76	32.49	136.49	0.002	0.008	11.524	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0	0	0.199	1;3;4;7
Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0	0	0.739	
Piena mērce	60	22	1.085	0.514	3.188	0	0	0.019	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.839	10.237	4.652	0	0.001	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		740	25.96	28.04	94.03	0.001	0.007	9.466	

Launags

Ābolu pankūka	100	252	6.816	13.337	25.415	0	0.003	0.307	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Diena kopā:		1077	34.19	41.74	138.56	0.001	0.013	10.473	