

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 23.septembris	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
Cūkgāļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
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:		692	22.70	26.56	88.98	0.501	1.100	10.446	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Diena kopā:		1030	39.99	45.25	113.66	0.701	1.100	12.880	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	150	59	2.324	3.057	5.508	0.72		2.08	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	180	397	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2	2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		711	23.98	28.46	82.06	1.732	1.200	9.965	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.552	23.158		9.	0.021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Diena kopā:		1010	42.92	35.40	121.33	1.732	10.200	10.686	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0.19		4.229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0.04		0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
kopā:		666	26.91	25.38	80.33	0.570	1.350	10.930	
Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Siera smalkmaizīte	70	225	7.751	11.074	22.921	0.355		0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		1060	41.87	39.66	130.89	1.125	1.550	10.983	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	130	8.116	5.816	11.	0.2		3.098	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		735	23.81	26.08	91.62	1.160	0.070	8.415	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Desiņas	50	111	9.35	7.7	1.1				

Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Diena kopā:		1134	38.14	44.25	137.03	1.310	3.070	12.870	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vāriti risi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1.188	2.97	5.454	0.09		2.79	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		659	24.19	25.44	81.49	0.626	0.495	8.687	
Launags									
Omlēte ar šķiņķi un tomātiem	120	208	11.637	16.079	3.455	1.05	0.525	0.272	3;7
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		1046	40.31	50.04	104.66	1.676	1.020	10.829	