

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0.27		1.243	
Cūkgāļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214		0.166	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	30	0.852	2.242	1.845	0.21	0.35	0.618	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		601	24.60	20.10	79.87	0.874	0.350	6.128	
Launags									
Vārīti cisiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08				7
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		999	42.44	41.30	113.18	1.024	0.350	7.986	
otrdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Plovs ar cūkgāļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		688	26.08	24.11	89.50	1.030	4.800	12.448	
Launags									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Zemeņu un ābolu mērce	20	13	0.104	0.083	2.749		1.4	0.303	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7				1
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		1042	42.29	33.84	134.40	1.230	6.400	13.477	
trešdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		652	20.30	25.59	85.04	0.885	6.762	5.547	
Launags									
Piena zupa ar risiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Diena kopā:		964	32.69	36.75	125.37	1.085	8.762	7.329	
ceturtdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltas vistas gaļas mērce	70	132	8.58	8.99	4.188	0.21		0.382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		704	21.31	25.63	87.86	1.770	0	7.680	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7

Ogu ķisielis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84				1
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		978	32.76	34.14	124.52	1.770	7.500	9.243	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		535	19.19	23.62	59.39	1.010	7.350	12.715	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Diena kopā:		871	27.41	37.32	103.91	1.210	13.550	13.722	