

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15			2.38	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16			1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28			1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7
kopā:		667	24.56	26.02	82.67	0.730	0	8.260		
Launags										
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	212	5.314	9.993	24.722	0.69			1.522	3
Sviesta grauzdiņš	15	51	1.179	1.552	7.776				0.57	1;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994			3.		
Diena kopā:		1040	32.41	37.91	142.28	1.420	3.000	11.412		

	otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067			0.672	1;3;7
Vārīti makaroni	150	241	7.38	4.68	41.94	0.3			2.04	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16			0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14		0.859	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.		0.096	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.		1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
kopā:		715	25.08	28.86	87.18	0.597	9.140	7.198		
Launags										
Kartupeļu un cūkgāļas sacepums	150	210	8.165	11.295	18.449	1.371			2.536	3;7;9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7
"Vanīļas biezpiena sierīnš "" Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918					7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Diena kopā:		1125	41.93	53.58	116.11	1.968	9.140	9.734		

	trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15			2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0.07			0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17			0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16		1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
kopā:		609	20.66	20.59	83.08	0.470	4.160	8.454		
Launags										
Rauga pankūka	100	237	6.143	8.264	33.695		0.5		0.047	1;3;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994			3.		
Diena kopā:		977	28.30	29.22	149.73	0.470	7.660	9.561		

	ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0.15			3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005			0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32			0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16			2.304	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7

kopā:		602	25.31	21.57	73.91	0.815	0	12.544	
Launags									
Rīsu putras sacepums ar āboliem	150	252	6.264	5.647	44.081	0.675	11.7	1.04	1;11;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	30	19	0.156	0.124	4.123		2.1	0.455	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Vāritas olas	20	31	2.58	2.24	0.14				3
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		972	35.71	32.52	130.51	1.490	13.800	14.759	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.119	1.615	0.2		0.198	1;3
Vārits kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		629	23.87	26.79	72.56	1.022	1.050	9.995	
Launags									
Rudzens dārzenų ragū	150	119	2.905	6.847	11.277	0.72		3.604	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Citronu biezpienkāms	70	119	8.819	7.821	3.159		0.35	0.001	7
Zemeņu un aveņu mērce	40	35	0.362	0.118	7.732		6.	1.102	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Diena kopā:		1008	38.23	41.96	119.67	1.742	10.400	16.162	