

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 4.novembris	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
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kraukšķīgi 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	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		746	23,00	27,16	100,38	0,501	1,100	12,446	
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:		1084	40,29	45,85	125,06	0,701	1,100	14,880	

otrdiena, 5.novembris	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
Vāriti 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
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		720	27,21	25,98	91,73	0,570	1,350	12,930	
Launags									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Ievārijums	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:		1114	42,17	40,26	142,29	1,125	1,550	12,983	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0,877	1,665	5,226	0,35	1,05	2,136	7;9
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		700	24,72	27,56	80,61	1,123	1,050	8,613	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	226	17,986	6,552	23,158		9,	0,021	1;3;7
Ievārijums	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:		999	43,66	34,49	119,89	1,123	10,050	9,334	

ceturtdiena, 7.novembris	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
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	121	8,375	8,048	3,542	0,057		0,721	1;3;7
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	70	42	0,924	2,31	4,242	0,07		2,17	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		692	27,67	25,47	86,79	0,597	0,495	8,149	
Launags									
Omlete 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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Diena kopā:		1074	43,61	50,01	109,41	1,647	1,020	10,141	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	107	4,332	5,697	9,36	0,15		2,481	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	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 (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		746	20,27	26,25	97,78	1,070	0,070	9,628	
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
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Diena kopā:		1039	25,49	36,80	142,81	1,220	3,070	14,283	