

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12.834	9.397	15.799	0.488		6.245	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Tomāti	90	16	0.9	0.18	2.34			0.9	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		530	21.03	17.78	69.09	1.288	0.400	13.009	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Siers	30	102	7.44	8.04					7
kopā:		559	9.41	14.61	84.22	0.800	0	4.100	
Diena kopā:		1454	43.87	47.80	194.82	2.288	0.800	22.299	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		650	25.22	22.48	85.29	0.590	0.080	7.833	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		310	6.81	8.70	50.01	0	0.500	3.347	
Diena kopā:		1277	49.17	49.96	153.29	0.990	0.680	12.346	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2		2.139	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		624	24.30	26.84	69.54	0.425	1.220	8.413	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	244	11.236	12.105	21.348	0.32		3.03	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		436	18.55	20.36	43.09	0.320	0	3.730	
Diena kopā:		1378	53.77	55.94	159.87	0.945	1.620	17.659	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	180	127	5.288	6.981	10.911	0.41		4.335	9
Cepta vistas gaļa	60	149	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	45	48	0.349	4.74	1.059	0.045		0.031	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	95	59	1.297	3.955	4.38	0.19		2.736	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		717	27.99	26.46	89.50	0.905	0	10.319	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6.26	10.565	16.56			1.17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		349	13.48	15.25	39.22	0	0	2.904	
Diena kopā:		1370	52.54	49.93	176.58	1.105	0.200	17.767	