Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-3.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**686**	**26.09**	**24.96**	**87.94**	**1.320**	**0.400**	**8.678**	
Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7				
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68				1;3;7
Zāļu tēja	200								
kopā:		**470**	**10.23**	**15.29**	**72.11**	**0.200**	**0.200**	**0.025**	
otrdiena, 6.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**696**	**21.28**	**24.46**	**97.06**	**1.200**	**0**	**12.499**	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	50	167	3.55	1.55	33.6			2.35	
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86			0.91	
kopā:		**515**	**17.58**	**9.88**	**87.86**	**0**	**0**	**3.260**	
trešdiena, 7.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.133	6.483			0.346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.597	2.489	0.661			0.011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Panna cotta	50	96	2.029	6.726	6.865		5.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**671**	**23.41**	**26.50**	**83.20**	**0.210**	**10.180**	**7.472**	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12				7.
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6			1.	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**487**	**18.97**	**13.77**	**71.70**	**0.800**	**0**	**1.000**	
ceturtdiena, 8.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2		2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		**644**	**25.12**	**29.40**	**69.01**	**1.010**	**0**	**5.072**	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**378**	**12.35**	**23.36**	**29.44**	**0**	**3.000**	**1.050**	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16		1.64	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**673**	**26.54**	**28.53**	**75.23**	**0.660**	**0**	**13.755**	
Launags									
Biezpienmaizīte	80	536	11.089	35.062	43.395		0.24	0.046	1;3;7
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**772**	**18.48**	**39.31**	**85.00**	**0**	**0.240**	**0.746**	