

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		519	18.64	22.75	59.94	0.625	0.400	6.587	
Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Biezpiena plācenītis	120	271	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
kopā:		433	28.61	12.44	52.15	0	12.800	1.409	
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
kopā:		649	20.39	28.43	71.66	0.972	1.500	8.705	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128	0.028	1;3;7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		458	11.38	12.76	75.16	0.572	8.128	0.448	
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122		0.009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		636	26.10	23.57	79.40	1.622	4.580	7.281	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		506	8.74	14.40	72.38	0.800	0	3.500	
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25		4.04	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
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:		598	18.50	19.32	85.94	0.990	1.400	9.888	
Launags									
Ābolu pankūka	120	302	8.179	16.004	30.498	0.24	3.84	0.368	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
kopā:		566	15.77	20.27	79.90	0.240	3.840	1.068	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	155	9.096	8.784	9.133	0.286		0.525	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		541	19.54	19.18	69.63	1.148	1.250	11.527	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1.154	0.233	3.09			2.439	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		295	9.62	18.21	22.22	0.020	2.020	3.496	