

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenų zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9.679	13.872	3.907	0.245			0.19	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4		0.828	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
kopā:		595	24.38	24.75	68.67	0.625	0.400		6.587	
Launags										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2		0.025	1;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
kopā:		482	21.20	17.41	61.41	0.200	0.200		2.859	
Diena kopā:		1399	59.68	54.92	167.68	1.025	0.800		11.936	
otrdiena, 10.septembris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	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	397	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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1
kopā:		650	19.99	28.31	71.66	0.972	1.500		8.705	
Launags										
Ievārījuma maizīte bērnodārzēm	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58		0.159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	80	15	0.746	0.173	2.458				1.911	9
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03		0.011	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		257	5.93	11.39	32.91	0.350	4.610		2.081	
Diena kopā:		1072	32.02	45.18	126.62	1.522	6.310		12.290	
trešdiena, 11.septembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28			0.967	1;3
Vārīti 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										
Pasta ar dārzeņiem	200	330	1.953	10.214	49.429	0.72			4.088	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04						7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		438	9.58	18.42	49.81	0.720	0		4.188	
Diena kopā:		1405	45.54	50.02	184.05	2.542	5.580		13.689	
ceturtdiena, 12.septembris										
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	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
Vārīti 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:		597	18.50	19.32	85.94	0.990	1.400		9.888	
Launags										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
kopā:		284	8.75	14.42	28.75	0	0		1.750	
Diena kopā:		1210	39.80	53.74	158.91	1.190	1.800		16.812	
piektdiena, 13.septembris										
Pusdienas										
Rasoļņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75		2.032	9
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09		2.714	7
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:		610	23.66	26.40	67.07	0.936	0.840		10.798	
Launags										
Ābolu pankūka	120	302	8.179	16.004	30.498	0.24	3.84		0.368	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		504	15.92	24.69	53.70	0.240	3.840		2.102	
Diena kopā:		1428	50.29	59.76	169.19	1.376	5.680		15.978	