

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712		
Vārīti 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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7
kopā:		621	26.45	22.30	78.29	1.350	0.800	8.578		
Launags										
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4		1
Siers	30	102	7.44	8.04						7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		559	9.41	14.61	84.22	0.800	0	4.100		
	otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.586	14.043	0.275		4.854		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.025		14.965			0.448		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
kopā:		599	24.00	28.59	60.27	0.665	1.200	12.760		
Launags										
Vārīti cīsiņi	50	108	5.65	8.35	2.6					7
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007		7
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2.52	0.28	6.02					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8		1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		316	11.29	17.08	28.64	0.020	0.020	1.807		
	trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082		3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013		7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435		
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001		7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.092	21.28		4.5	0.894		
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1
kopā:		610	23.98	23.61	72.91	0.490	4.890	6.864		
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		
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851		7
kopā:		290	11.31	16.67	23.12	0	0	4.340		
	ceturtdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059		
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.612	9.171	2.091	0.32		0.692		
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06		1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7
kopā:		698	19.96	26.66	83.48	1.260	0.700	7.911		
Launags										
Pica ar desu	150	70	2.232	3.106	8.187	0.018	0.018	0.027		1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		74	2.29	3.23	8.21	0.018	0.018	0.027		
	piektdiena, 13.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076		9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas bumbuļa ar dārzeņiem	80	167	11.108	11.509	4.712	0.077		0.769		1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78		7
Biešu salāti	90	75	1.282	4.586	7.272	0.36	0.09	2.138		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
Augļu dzēriens	150	49	0.236	0.176	11.369		4.5	0.801		
kopā:		675	27.00	24.88	83.37	0.767	4.590	13.764		
Launags										
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779		
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		312	11.86	12.61	36.90	0.600	0	2.079		