Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-3.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal
Pusdienas		
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152
Vārīta pasta - makaroni	150	260
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33
Piens	200	96
kopā:		**634**
Launags		
Mannā putra	200	151
Ievārījums	30	48
Kliju maize	30	82
Sviests	10	75
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46
Zāļu tēja	200	
kopā:		**402**

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal
kopā:		**376**
Pusdienas		
Biešu zupa	200	62
Krējums skābs	10	20
Plovs ar cūkgaļu	250	353
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51
Ķiršu dzēriens	200	88
Rudzu maize	40	104
kopā:		**677**
Launags		
Makaroni ar malto gaļu	200	272
Gurķi ar dillēm	60	8
Kakao dzēriens	200	98
Cukurs baltais	3	12
kopā:		**390**

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal
Pusdienas		
Cūkgaļas kotlete	60	158
Kartupeļu biezputra	200	169
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	66
Rudzu maize	20	52
Jogurts ar ogām	200	190
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37
kopā:		**672**
Launags		
Vārīti griķi	150	166
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130
Zāļu tēja	200	

kopā:		**295**

ceturtdiena, 15.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**
Pusdienas		
Frikadeļu zupa	200	99
Krējums skābs	5	10
Pasta ar sieru	180	363
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11
Rudzu maize	20	52
Kefīrs	150	72
kopā:		**606**
Launags		
Piena zupa ar makaroniem	200	119
Ievārījuma maizīte	80	289
kopā:		**408**

piektdiena, 16.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**
Pusdienas		
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170
Vistas gaļas frikasē	100	185
Vārīti kartupeļi	200	149
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61
Jāņogu dzēriens	200	27
kopā:		**592**
Launags		
Karstmaize ar desu un sieru	60	225
Biezpiena sieriņš	38	141
Zāļu tēja	200	
Cukurs baltais	3	12
kopā:		**378**

Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
3.072	5.582	7.641	0.2		3.173
9.206	11.185	3.598	0.163		0.358
8.395	2.66	49.481	0.6		
0.674	2.808	1.565			0.737
6.4	4.	9.			
27.75	**26.24**	**71.29**	**0.963**	**0**	**4.268**

7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025
0.3	0.03	11.7			
3.63	0.81	14.19			1.74
0.06	8.25	0.44			
2.08	3.8	0.84			
13.13	**15.97**	**50.90**	**0.200**	**0.200**	**1.765**

Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
13.47	**15.30**	**45.40**	**0.200**	**0.400**	**5.190**

1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173
0.26	2.	0.27			
14.473	15.258	39.425	1.		3.482
0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019
0.33	0.09	20.9			0.41
3.44	0.56	20.08			2.2
20.83	**23.71**	**93.39**	**2.010**	**1.650**	**10.284**

13.264	10.59	30.814	0.4		2.925
0.39	0.126	1.129			0.342
6.433	4.433	8.467			1.034
		2.994		3.	
20.09	**15.15**	**43.40**	**0.400**	**3.000**	**4.301**

Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
10.821	11.046	3.613	0.24		0.503
5.414	1.905	31.624	0.4		4.2
1.646	5.267	3.666	0.14		2.887
1.72	0.28	10.04			1.1
6.364	3.46	33.138			1.184
0.015		9.12			0.27
25.98	**21.96**	**91.20**	**0.780**	**0**	**10.144**

3.712	0.792	35.937	0.15		1.584
6.78	10.02	3.12			

10.49	**10.81**	**39.06**	**0.150**	**0**	**1.584**

Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
4.917	3.177	12.239	0.2		2.156
0.13	1.	0.135			
15.546	17.154	36.379	0.18		1.93
0.698	0.122	1.59			0.857
1.72	0.28	10.04			1.1
4.5	3.	6.75			
27.51	**24.73**	**67.13**	**0.380**	**0**	**6.043**

5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51
6.989	8.624	47.295			0.254
12.67	**11.44**	**65.18**	**0.200**	**2.000**	**0.764**

Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
9.846	7.794	14.942	0.2		5.435
12.183	13.482	3.152			0.335
4.24	0.212	31.376	0.2		4.452
1.24	5.16	2.3	0.1		0.6
0.227	0.046	5.982		5.	0.7
27.74	**26.69**	**57.75**	**0.500**	**5.000**	**11.522**

7.9	14.05	16.53			1.05
4.446	9.31	9.918			
		2.994		3.	
12.35	**23.36**	**29.44**	**0**	**3.000**	**1.050**

Alergēni

1;7;9
1.
7.

1;7
1.
7.
1.

Alergēni

7.
1.

1;3
7.

Alergēni

1;3
7.
11.
1.
7.

7.

Alergēni

9.
7.
1;7;9
1.
7.

1;7
1;3

Alergēni

9.
1;7
7.

1;10;3;7
7.