

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38		1.834	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.836	0.1	0.1	2.192	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		631	26.51	25.59	72.16	0.916	0.100	8.801	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		521	18.57	24.18	76.52	0.200	2.400	4.618	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16.3	7.251	15.188	0.25		5.531	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kiršu 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:		540	21.95	22.48	60.10	0.805	0.350	12.518	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		435	15.64	16.84	54.56	0.800	1.000	3.996	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14.51	13.576	7.237	0.218		0.366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		570	22.69	24.10	63.25	0.482	8.400	8.936	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
kopā:		371	16.27	21.94	27.00	0	0	3.274	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	180	78	3.034	3.658	8.031	0.324	0.004	3.29	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		599	19.84	20.77	81.32	1.114	0.004	8.552	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ābolu pankūka	120	302	8.179	16.004	30.498	0.24	3.84	0.368	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
kopā:		580	15.87	20.28	83.80	0.240	3.840	1.068	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36			2.52	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		668	20.88	23.10	84.51	1.070	0.150	9.210	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		394	15.87	18.25	40.84	0.456	0	1.821	