

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.567	4.363	0.3		0.409	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0.32	1.6	2.541	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		727	20.77	26.87	90.95	1.370	2.095	8.882	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		258	20.25	7.17	27.75	0	0	1.950	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.2		3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.729	7.448	13.079	0.25		5.954	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ķiršu 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:		568	20.98	25.22	62.16	0.780	0.250	12.843	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārziem)	60	172	8.349	4.932	23.512	0.013	10.141	0.343	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
kopā:		273	11.39	7.57	39.21	0.013	10.141	1.894	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.126	12.259	7.258	0.19		1.13	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1.209	2.599	4.11	0.64		1.901	7
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		543	19.92	22.98	61.48	0.980	9.500	8.790	
Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.25	0.25	2.575	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		314	10.50	9.53	46.24	0.250	0.250	4.135	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		572	20.55	18.74	78.94	0.504	0.400	7.508	
Launags									
Rauga pankūka	120	283	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
kopā:		491	14.17	13.94	77.63	0	0.600	0.056	