Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-3.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
kopā:		**344**	**10.67**	**13.31**	**46.62**	**0.200**	**0.200**	**1.515**	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.206	11.185	3.598	0.163		0.358	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**634**	**27.75**	**26.24**	**71.29**	**0.963**	**0**	**4.268**	
Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa"""	20	46	2.08	3.8	0.84				1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**402**	**13.13**	**15.97**	**50.90**	**0.200**	**0.200**	**1.765**	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
kopā:		**376**	**13.47**	**15.30**	**45.40**	**0.200**	**0.400**	**5.190**	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**677**	**20.83**	**23.71**	**93.39**	**2.010**	**1.650**	**10.284**	
Launags									
Makaroni ar malto gaļu	200	272	13.264	10.59	30.814	0.4		2.925	1;3
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**390**	**20.09**	**15.15**	**43.40**	**0.400**	**3.000**	**4.301**	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.503	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	66	1.646	5.267	3.666	0.14		2.887	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		**672**	**25.98**	**21.96**	**91.20**	**0.780**	**0**	**10.144**	
Launags									
Rauga pankūka	200	472	12.285	16.527	67.389		1.	0.094	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		**556**	**13.28**	**16.80**	**87.39**	**0**	**1.000**	**0.794**	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.698	0.122	1.59			0.857	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		**606**	**27.51**	**24.73**	**67.13**	**0.380**	**0**	**6.043**	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Ievārījuma maizīte	80	289	6.989	8.624	47.295			0.254	1;3
kopā:		**408**	**12.67**	**11.44**	**65.18**	**0.200**	**2.000**	**0.764**	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2		5.435	9.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.482	3.152			0.335	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
kopā:		**592**	**27.74**	**26.69**	**57.75**	**0.500**	**5.000**	**11.522**	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**378**	**12.35**	**23.36**	**29.44**	**0**	**3.000**	**1.050**	