

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 23.septembris	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
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0.659	5.508	1.702	0.006	0.3	0.726	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		676	19.21	29.85	73.66	0.840	0.300	6.575	

Launags									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		539	21.12	21.19	65.39	0.506	0	4.070	
Diena kopā:		1485	49.14	58.62	180.93	1.546	0.500	11.770	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12.834	9.397	15.799	0.488		6.245	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Tomāti	90	16	0.9	0.18	2.34			0.9	
Kiršu 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:		530	21.03	17.78	69.09	1.288	0.400	13.009	

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	
Diena kopā:		1455	43.87	47.80	194.82	2.288	0.800	22.299	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
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:		650	25.22	22.48	85.29	0.590	0.080	7.833	

Launags									
Rauga pankūka	120	285	7.371	9.916	40.434		0.6	0.056	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		357	8.03	10.35	56.75	0	0.600	3.356	
Diena kopā:		1324	50.40	51.62	160.03	0.990	0.780	12.355	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2		2.139	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		624	24.30	26.84	69.54	0.425	1.220	8.413	

Launags									
Zemnieku brokastis	200	244	11.236	12.105	21.348	0.32		3.03	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		436	18.55	20.36	43.09	0.320	0	3.730	
Diena kopā:		1378	53.77	55.94	159.87	0.945	1.620	17.659	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	180	128	5.288	6.981	10.911	0.41		4.335	9
Cepta vistas gaļa	60	149	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	45	48	0.349	4.74	1.059	0.045		0.031	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	95	59	1.297	3.955	4.38	0.19		2.736	7
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:		718	27.99	26.46	89.50	0.905	0	10.319	

Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6.26	10.565	16.56			1.17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		349	13.48	15.25	39.22	0	0	2.904	
Diena kopā:		1370	52.54	49.93	176.58	1.105	0.200	17.767	