Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-3.klase

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
kopā:		**360**	**12.78**	**14.41**	**45.12**	**0.200**	**0**	**3.460**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**578**	**20.74**	**22.14**	**73.60**	**0.790**	**0.500**	**9.002**	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
kopā:		**426**	**15.26**	**18.02**	**50.41**	**0.250**	**2.500**	**2.478**	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4.316	2.399	9.847	0.6		3.715	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	0.72		1.408	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	

Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**606**	**27.76**	**24.30**	**68.45**	**1.460**	**0.350**	**8.642**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**309**	**20.06**	**11.36**	**31.43**	**0**	**0**	**1.140**	

trešdiena, 30.septembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
kopā:		**431**	**15.45**	**16.66**	**55.71**	**0.200**	**1.000**	**2.220**	
Pusdienas									
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	80	178	10.173	7.651	16.543	0.32		0.829	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Zemeņu krēms	50	121	1.94	9.031	7.99		5.	0.12	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**744**	**22.07**	**24.32**	**106.77**	**0.770**	**10.000**	**11.469**	
Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;7;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.477	2.52	1.472			0.455	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**534**	**22.07**	**26.35**	**52.00**	**0.250**	**0**	**3.135**	

ceturtdiena, 1.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	124	2.058	8.693	9.336	0.8		3.359	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	

kopā:		**681**	**20.26**	**27.16**	**87.81**	**1.390**	**5.000**	**8.582**	
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								
kopā:		**366**	**12.35**	**23.36**	**26.45**	**0**	**0**	**1.050**	

piektdiena, 2.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
kopā:		**362**	**10.32**	**12.71**	**52.53**	**0.200**	**1.000**	**3.078**	
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.8	1.	2.71	9.
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697			0.471	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		**625**	**27.04**	**27.59**	**65.23**	**1.190**	**1.090**	**10.145**	
Launags									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99				7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**277**	**14.25**	**14.52**	**21.73**	**0.400**	**3.000**	**1.166**	