

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 28.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
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6		1.8	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
kopā:			669	19.61	28.26	75.33	0.894	0.600	7.649	
Launags										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2		0.025	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7
kopā:			424	20.49	17.42	47.31	0.200	0.200	1.929	
otrdiena, 29.oktobris										
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8			2.372	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.983	5.966	3.387	0.154			2.016	10;3;7
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:			707	20.95	23.92	99.58	1.554	0.300	9.438	
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:			284	8.75	14.42	28.75	0	0	1.750	
trešdiena, 30.oktobris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	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	67	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:			649	25.22	22.48	85.29	0.590	0.080	7.833	
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					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
kopā:			370	8.13	10.36	60.65	0	0.600	3.356	
ceturtdiena, 31.oktobris										
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	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5		1.035	
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:			622	24.78	27.20	69.05	0.465	1.500	7.507	
Launags										
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24					1;3;5;7;8
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87					7
levārijums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:			395	21.85	8.79	55.03	0	0	0.700	
piektdiena, 1.novembris										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2.265	8.676	5.412	0.15			2.38	
Cepta vistas gaļa	60	148	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	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2			2.88	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:			707	25.07	28.89	84.35	0.660	0	8.511	
Launags										
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68			3.605	1
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		2.			
kopā:			603	19.09	24.62	68.62	0.680	2.000	5.339	