

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,676	5,412	0,6		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
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:		701	20,85	27,68	82,32	1,520	0	7,242	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Skābā krējuma kļoklu mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0,02	0,02	0,007	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		316	22,19	15,55	20,65	0,020	0,020	2,967	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	93	4,903	4,416	8,152	0,6	0,75	1,093	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Kiršu 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:		583	25,58	25,55	59,78	1,120	2,100	11,285	
Launags									
Sarļote ar āboliem	50	108	2,445	3,563	16,174		8,75	0,67	1,3,7
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		343	9,84	7,81	57,77	0	8,750	1,370	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veļņnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1,3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Ievārījuma uzpūtenis	50	43	0,637	0,072	10,457		2,5	0,005	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		561	27,65	20,96	64,92	0,458	3,400	7,510	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
kopā:		371	16,27	21,94	27,00	0	0	3,274	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	200	78	3,091	4,075	7,356	0,96		2,723	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		539	19,08	21,52	65,63	1,700	0	8,526	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0,3	8,8	0,045	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		496	13,02	19,77	64,22	0,300	8,800	1,845	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7

Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,63	4,335	2,014	0,28		0,481	1,11,3,4,5,8
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	32	0,714	2,212	2,042	0,1		0,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		404	22,56	10,07	54,02	0,910	0	7,189	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Sagriezta melone	100	54	0,9	0,1	12,4			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		385	16,15	18,41	38,76	0	2,000	2,784	