

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Skolas piena un augļu programma

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		519	18,64	22,75	59,94	0,625	0,400	6,587	

Launags									
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
kopā:		313	14,52	14,44	31,43	0	2,000	4,054	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rosolņiks	200	143	2,169	8,284	15,167	0,816	1,	2,71	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		798	21,79	35,36	91,83	1,638	2,050	12,498	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	160	19,914	3,229	12,354		3,	0,041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		203	20,50	7,35	12,91	0	3,000	0,041	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,336	9,825	5,791	0,28		0,967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72		2,139	7
Citronu biezpienkrēms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		543	21,97	19,65	67,20	1,302	5,250	8,334	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Siers	30	102	7,44	8,04					7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		437	9,58	18,42	49,81	0,720	0	4,188	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
kopā:									
328		12,55	19,99	44,22	0,200	0,400	5,174		
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	98	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1

Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,998	2,541	7,234	0,24	0,4	1,856	
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:		598	18,80	18,50	87,50	0,900	1,400	9,290	

Launags									
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		284	8,75	14,42	28,75	0	0	1,750	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1,27	2,17	4,969	0,1	0,5	2,94	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35			2,04	
kopā:		500	22,62	15,53	65,25	0,320	0,500	11,209	

Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Zivju kotlete mājas gaumē	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		442	14,53	21,59	47,16	0,200	3,200	1,007	