

Nedēļas ēdienkarte

1.-4.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cukgala 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	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		666	20,78	23,67	82,99	1,100	0,300	7,822	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		208	19,55	7,98	13,53	0	0	0,860	

otrdiena, 15.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
Cūkgalas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		538	17,70	25,68	57,47	0,620	1,050	12,110	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		311	15,40	9,74	41,55	0,200	3,200	2,654	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7
Ogu kisēlis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		631	17,30	21,14	91,70	0,310	9,100	5,117	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		259	6,18	8,03	41,40	0,448	6,412	0,223	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	170	152	8,699	10,649	5,309	0,17		1,486	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6,612	9,171	2,091	0,32		0,692	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
Piens (skolas)	180	86	5,76	3,6	8,1				7
kopā:		648	27,68	28,30	70,11	0,906	0,048	6,924	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	70	131	12,843	1,9	15,458		9,1	0,029	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:		175	13,43	6,02	16,02	0	9,100	0,029	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgalas bumbiņa ar papriku un burkāniem	60	121	8,295	8,119	3,557	0,058		0,73	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Sviests	60	37	0,744	3,096	1,584	0,06		0,36	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	14	0,4	0,1	3,				
Marinēti gurķi	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Ūdens ar cidonijām	200	96	6,4	4,	9,				7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		561	24,30	22,81	64,04	0,553	0	7,116	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		236	8,88	14,00	17,92	0	2,000	1,050	