

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36		1,658	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	190	418	11,321	18,95	43,834	0,646		3,539	1;9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		649	21,97	27,22	71,47	1,206	0,050	7,735	

Launags									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
kopā:		209	7,69	3,12	40,05	0,200	0,200	0,386	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9,562	10,68	2,632	0,36		0,513	7,
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		632	19,05	20,56	89,55	0,940	12,000	9,888	

Launags									
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;3;7;9
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		366	15,61	17,28	36,40	0,180	0	1,930	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoņņiks	180	129	1,852	7,455	13,338	0,734	0,9	2,439	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		653	23,92	28,02	76,25	1,058	0,900	5,925	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		98	14,15	2,15	4,64	0	0	0,488	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete	70	165	12,354	8,72	9,524	0,08		0,554	4
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		591	27,35	25,28	62,60	0,480	0,050	10,344	

Launags									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6,09	3,66	16,794	0,2	2,	0,972	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		173	7,41	3,98	26,41	0,200	2,000	1,872	