

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1,9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		625	19,20	28,58	65,94	0,922	1,950	10,075	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		258	20,25	7,17	27,75	0	0	1,950	
otrdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		656	22,41	25,08	83,70	0,554	5,250	9,121	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9,174	1,357	11,042		6,5	0,021	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
kopā:		159	11,69	5,74	14,81	0	6,500	0,872	
trešdiena, 18.decembris									
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,209	2,599	4,11	0,64		1,901	7
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu kiselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		562	27,06	20,13	64,59	0,870	10,500	10,555	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		272	8,61	8,48	39,72	0,200	2,000	2,070	
ceturtdiena, 19.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12,583	5,958	10,463	0,2		4,763	9,
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		567	26,00	22,81	62,22	0,605	1,000	14,045	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		336	7,52	12,64	46,45	0	0,500	0,747	
piektdiena, 20.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	106	8,492	5,169	6,575	0,36	0,54	0,347	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		557	24,96	17,29	74,27	0,760	1,540	11,745	