

Nedēļas ēdienkarte

1.-4.klase

prīmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	171	8,132	9,614	13,014	0,18		1,131	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
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	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		702	27,79	26,46	87,09	0,460	1,150	7,285	
Launags									
Omlete	120	154	11,698	10,263	2,794	0,48	0,12	0,032	3;7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		207	13,58	10,79	11,90	0,480	2,120	0,902	

otrdiena, 7.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāļa šampinjoni mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36		0,912	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		690	25,84	25,14	89,53	0,760	1,650	11,320	
Launags									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		164	7,14	3,13	26,20	0,200	0,200	0,026	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbini	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
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
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāli tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
Persiku un jogurta kokteiļi	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		600	27,74	21,92	72,28	0,674	1,080	9,564	
Launags									
Kukurūzas putra	200	152	7,6	3,528	23,738	0,2	0,2	2,444	7,
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		198	7,96	3,68	35,46	0,200	0,200	2,444	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Skābā krējuma mērce	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03		0,135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		747	23,38	28,89	87,03	1,356	0,900	11,493	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļa karjā mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Kīnas kāposti ar gurkiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		578	25,75	20,58	70,51	0,650	1,750	11,116	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15,931	2,583	9,883		2,4	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		221	18,71	8,97	15,92	0	4,400	0,884	