

Nedēļas ēdienkarte

1.-4.klase

pirmdiena, 20.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
Cūkgala saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
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:	738	18,38	27,36	93,35	1,190	1,950	10,136		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:	240	19,97	7,10	23,31	0	0	1,800		

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4,802	0,693	35,145	0,18		2,277	1,
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:	595	22,73	25,38	67,56	0,534	5,250	10,474		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Risu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:	201	7,78	3,49	35,42	0,200	1,000	0,420		

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Sēklu 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, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	97	1,142	7,658	6,14	0,15		2,451	
Plovs ar cūkgalu	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rīvīti 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	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1
kopā:	707	25,58	28,87	85,44	1,070	1,000	9,860		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:	280	6,73	12,39	34,25	0	0,500	0,047		

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniem	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,				
Rīvīti 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		

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	100	375	14,7	23,133	26,5			1,75	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
kopā:	528	21,92	27,82	47,17	0	0	3,484		