

Nedēļas ēdienkarte

1.-4.klase

| | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| pirmdiena, 17.februāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābenu zupa ar cukgaļu | 200 | 81 | 4,703 | 2,846 | 8,695 | 0,2 | | 2,118 | 1;3 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Cūkgāļa ar dārzeņiem un rīsiem | 180 | 373 | 17,966 | 20,958 | 28,398 | 0,27 | | 1,379 | |
| 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 | |
| kopā: | | 585 | 26,30 | 26,55 | 58,54 | 0,520 | 1,150 | 8,535 | |
| 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, 18.februāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Harčo ar cukgaļu | 150 | 153 | 6,826 | 8,21 | 12,896 | 0,488 | 0,45 | 0,45 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7, |
| Cūkgāļa šampinjonu mērcē | 75 | 137 | 7,437 | 10,148 | 4,195 | 0,3 | | 0,76 | |
| 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) | 150 | 72 | 4,8 | 3, | 6,75 | | | | 7, |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| kopā: | | 721 | 27,39 | 26,16 | 93,30 | 1,038 | 1,950 | 9,290 | |
| 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, 19.februāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Maltas cūkgāļas mērce | 80 | 128 | 9,192 | 8,071 | 4,654 | 0,32 | | 0,436 | 1;7 |
| 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 |
| Vārītas bietes | 50 | 21 | 0,75 | 0,05 | 4,2 | | | 1,25 | |
| Kīnas kāpostu salāti ar dilļem un kukurūzu | 50 | 32 | 0,891 | 2,426 | 2,223 | 0,05 | 0,1 | 0,614 | |
| Rudzu maize | 10 | 26 | 0,86 | 0,14 | 5,02 | | | 0,55 | 1 |
| Kakao krēms | 40 | 106 | 1,913 | 7,657 | 7,355 | | 6, | 0,486 | 7, |
| Ogu ķīselis | 50 | 49 | 0,16 | 0,051 | 11,822 | | 2,5 | 0,496 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | | 1, | 1,624 | |
| kopā: | | 600 | 19,52 | 24,70 | 73,55 | 0,570 | 9,600 | 9,656 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar makaroniem | 200 | 119 | 5,685 | 2,82 | 17,881 | 0,2 | 2, | 0,51 | 1;7 |
| Kliju maize | 20 | 55 | 2,42 | 0,54 | 9,46 | | | 1,16 | 1, |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,062 | 0,122 | 0,019 | | | | |
| kopā: | | 177 | 8,17 | 3,48 | 27,36 | 0,200 | 2,000 | 1,670 | |
| ceturtdiena, 20.februāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 180 | 70 | 2,285 | 3,911 | 6,415 | 0,18 | | 3,721 | 9, |
| Tvaicēta vistas gaļas kotlete | 70 | 161 | 11,337 | 11,507 | 2,326 | 0,07 | | 0,201 | 3, |
| Vārīta pasta - makaroni | 160 | 318 | 0,896 | 4,96 | 57,6 | 0,64 | | 2,72 | 1, |
| Baltā mērce | 10 | 8 | 0,013 | 0,141 | 1,594 | 0,01 | | | |
| Kāpostu svaigū biešu salāti ar eļļu | 30 | 28 | 0,39 | 2,303 | 1,488 | 0,03 | 0,09 | 0,842 | |
| 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 | |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7, |
| kopā: | | 711 | 22,11 | 27,08 | 84,30 | 0,930 | 0,840 | 9,502 | |
| 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 | |
| piektdiena, 21.februāris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Zivju zupa | 200 | 57 | 6,083 | 0,409 | 6,998 | 0,2 | | 3,128 | 4;9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 |
| Vistas gaļa karija 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 gurķiem | 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: | | 536 | 26,92 | 17,82 | 65,31 | 0,630 | 1,750 | 12,105 | |
| 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 | |