

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 24.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Škelto zirņu zupa	180	129	6,961	5,201	13,447	0,18				4,892	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135						7
Vistas gaļa tomātu mērcē	80	120	7,904	8,014	3,826	0,08				0,568	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15				1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25			0,518	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2					1,25	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04					1,1	1
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:		622	27,05	20,21	82,14	0,460	1,250	1,250	1,250	11,536	
Launags											
Ievārijuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412			0,223	1,3
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467					1,034	7,
kopā:		354	12,55	12,34	49,85	0,448	6,412	6,412	6,412	1,257	

	otrdiena, 25.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Borščs	180	92	2,937	4,994	8,727	0,72	0,36			2,929	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27						7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	85	162	9,444	11,85	4,4	0,17				0,377	7,9
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2				0,924	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4					1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	50	28	0,855	2,002	1,42		0,5			0,959	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,		1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12					3,3	1
kopā:		729	23,96	22,45	105,05	1,090	1,860	1,860	1,860	11,913	
Launags											
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1			0,026	3,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19					1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22						7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019						
kopā:		252	13,47	13,61	16,76	0,400	0,100	0,100	0,100	1,766	

	trešdiena, 26.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Vistas gaļas gulašs	80	121	7,738	7,939	4,215	0,008				0,549	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15				3,339	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1			0,614	
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994					0,536	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3			0,001	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6,016	3,288	23,444		8,			0,832	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:		541	20,30	18,44	71,20	0,258	9,400	9,400	9,400	8,595	
Launags											
Rīsu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1,			0,42	7,
Ievārijums	30	42	0,3	0,03	11,7						
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016						
kopā:		235	6,86	4,31	43,54	0,200	1,000	1,000	1,000	0,420	

	ceturtdiena, 27.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Kartupeļu - ķirbju zupa	180	90	1,61	5,618	8,231	0,18				2,908	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	170	374	10,129	16,955	39,22	0,578				3,167	1,9
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2				1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1					1,5	
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:		639	19,95	28,50	69,43	0,958	1,000	1,000	1,000	10,399	
Launags											
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709						7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19					1,74	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132						7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019						
kopā:		183	15,86	5,12	17,05	0	0	0	0	1,740	

	piekdiena, 28.marts		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,			2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27						7,
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067				0,672	1,3,7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18				3,78	7
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	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75						7,
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369			4,5		0,801	
kopā:		627	23,16	27,44	70,74	1,113	6,000	6,000	6,000	11,207	
Launags											
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2			1,62	1,7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22						7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19					1,74	1,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019						
kopā:		310	12,59	10,36	40,62	0,200	0,200	0,200	0,200	3,360	