

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38			1,834	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgalas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0,275			0,214	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06				1,65	1,
kopā:		703	27,49	23,66	93,88	0,835	0,750		9,111	

Launags										
Rīsu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1,		0,42	7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42				1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		320	8,44	8,99	50,47	0,200	4,000		1,560	

	otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Plovs ar cūkgalu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6			1,779	
Vārtas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1			1,44	7,
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:		641	23,63	27,79	73,49	0,850	1,000		9,573	

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		294	9,64	14,18	31,10	0	3,000		1,750	

	trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,535	11,175	4,236	0,06			0,239	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15			3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5			7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		696	22,17	26,88	89,46	0,260	10,750		9,730	

Launags										
Sausās brokastis musli	50	206							1,05	1;5;7;8
Piens	100	48	3,2	2,	4,5					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		310	3,99	2,25	16,70	0	0		1,750	

	ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokolu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2			3,485	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36			0,778	
Vārtā pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725				1,3	
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:		727	17,43	27,16	91,95	1,380	1,250		11,975	

Launags										
Ievārījuma maizīte	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58		0,159	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467				1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		347	11,59	10,07	53,22	0,320	7,580		1,893	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6		2,956	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06			0,171	1;3;4;7
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05			0,034	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	7,
Vārtas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		584	22,57	21,08	73,42	0,540	1,600		12,622	

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5			7,
Zemenņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,		1,28	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		173	9,25	2,32	27,72	0	7,500		1,980	