

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15			1,038	1,3
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084			0,198	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0,453	0,975	1,541	0,24			0,713	7,
Vārītas 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	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		611	27,16	20,92	77,61	0,624	1,000		6,616	
Launags										
Banānu pankūka	200	508	11,278	28,95	50,288	0,4			1,626	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		615	13,11	33,30	65,04	0,400	2,000		2,326	

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgalu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161			1,033	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,68			3,726	1,9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21				0,725	
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
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:		647	23,25	27,85	68,73	0,841	1,000		7,483	
Launags										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081		0,028	1,3;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,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		393	14,97	16,04	46,58	0,355	7,081		1,762	

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24			0,238	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7,
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	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,		0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5		0,894	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		604	19,16	28,02	67,11	0,420	9,500		9,316	
Launags										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322					7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155				0,336	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		128	11,40	1,86	15,69	0	0		1,036	

	ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgalu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45		0,45	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09			0,34	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25		0,445	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		681	25,02	24,29	89,04	1,008	1,950		8,688	
Launags										
Omelete ar sieru	100	196	11,988	15,082	2,29	0,6	0,3		0,026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		340	15,06	19,71	24,72	0,600	3,300		1,826	

	piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeli zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165			1,604	9,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,084			0,325	1,3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045			0,031	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05		1,188	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25		1,275	
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:		624	25,91	26,69	68,69	0,874	1,300		10,054	
Launags										
"Vanīlas biežpiena sierīņš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918					7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		256	9,61	13,73	23,26	0	3,000		1,100	