

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		682	21,96	22,87	87,35	1,160	0,100	9,240	

Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3	0,691	1;3;7
Ievārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		233	13,76	10,61	20,66	0,300	3,300	0,691	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	180	163	7,463	11,547	7,279	0,18	0,594	1,707	
Risotto ar vistas gaļu	180	250	12,129	10,436	26,48	0,27		3,698	9,
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468	
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:		606	27,46	27,73	60,58	0,475	1,744	10,397	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		366	12,27	16,47	41,39	0	2,000	3,701	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgalas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,9	9,807	5,806	0,152		0,904	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Flameri krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1;7
Ogu kiselis	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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		564	17,10	19,92	76,83	0,422	7,070	10,066	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldiskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		202	6,98	7,15	27,70	0,200	2,000	1,410	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291	
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:		653	27,47	19,58	90,70	0,490	1,075	11,848	

Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7,
kopā:		384	7,79	11,95	60,45	0	0	0,700	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgalu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1;9
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	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2		1,056	7,
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		620	22,27	26,23	71,27	0,802	2,500	12,333	

Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,				7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		200	12,90	8,15	18,42	0	0	1,240	