

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

pirmdiena, 12.majis	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
Vārīti 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									
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	1000	3992			998,		1000,		
kopā:		4274	9,64	14,18	1026,11	0	#####	1,750	

otrdiena, 13.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366		3,93	9,
Ploys ar cūkgalu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		661	25,11	27,48	77,80	1,166	1,050	11,121	
Otrā izvēle									
Pupuņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366		3,93	9,
Vistas fileja ar sviesta pupinām	150	163	14,792	8,759	6,419	0,6		2,733	9,
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
kopā:		700	20,98	24,83	87,45	1,886	0,050	12,411	
Launags									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		251	8,67	7,67	36,23	0,200	2,200	0,785	

trešdiena, 14.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas galas 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,
Zemenu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3,504	1,763	19,332			1,931	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		594	23,19	21,03	76,88	0,260	1,250	10,668	
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, 15.majis	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 galas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36		0,778	
Vārīta 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, 16.majis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1;3
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
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	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,
Vārītās 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:		598	25,59	21,71	72,25	0,540	1,000	11,784	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,
Zemenu 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	