

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

	pirmdienā, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27			1,243	
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	180	310	15,741	19,315	18,748	0,18			1,144	1,7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117				0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		567	27,92	25,71	55,55	0,450	0	0	6,331	

Launags										
Biezpiena sacepums	100	187	18,348	2,714	22,083			13,	0,041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		229	18,89	6,77	22,63	0	13,000	0,041		

	otrdienā, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6			1,623	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgala šampinjonu mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36			0,912	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	7,
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)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		659	27,11	23,51	84,46	1,190	1,000	0	8,271	

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	0	3,701	

	trešdienā, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82		0,003	1;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	
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	0	10,066	

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	0,700	

	ceturtdienā, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	129	2,081	9,228	8,769	0,2			3,221	6;7;9
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36			0,778	
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:		671	22,48	25,86	85,74	0,810	1,075	0	11,132	

Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,		0,51	1;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28				0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
kopā:		209	7,28	7,37	28,38	0,200	2,000	0	1,270	
kopā:		384	7,79	11,95	60,45	0	0	0	0,700	