

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cukgala ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		668	20,90	23,71	83,35	1,100	0,300	7,922	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Skābā krējuma kiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	21,63	15,72	19,14	0,020	0,020	1,747	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgala saldiskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti risi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāpostu tīrti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		598	17,93	24,77	75,12	0,620	1,050	8,998	
Launags									
kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2,657	7,393	21,774	0,283	4,151	0,027	1;3
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		402	10,05	11,64	63,37	0,283	4,151	0,727	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34	
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu kiselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		616	20,08	23,52	77,61	0,409	3,000	10,454	
Launags									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		246	11,65	17,26	9,87	0,400	0,100	0,896	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		550	18,76	19,64	73,75	1,106	0,051	9,114	
Launags									
Banānu pankūka	120	305	6,767	17,37	30,173	0,24		0,976	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		402	8,10	21,67	42,92	0,240	0	1,676	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivs bumbina ar burkāniem un dillēm	70	98	12,63	4,335	2,014	0,28		0,481	1;11;3;4
Kartupelu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3	7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1,
kopā:		526	27,39	19,97	58,75	0,845	0,100	7,101	
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	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	