

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

	pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgala karija mērcē	90	153	9,458	11,694	2,381	362,25		0,299	1,7	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8		
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		537	22,94	22,89	59,96	362,650	0,600	6,019		

Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	150	536	10,5	1,2	132,				1,3;5;8	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3			1,05		
kopā:		693	16,51	4,63	157,06	0	0	1,050		

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar cūkgalu	150	75	2,968	4,206	6,392	0,15		2,457		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	36,778	0,375		5,136	9,	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
kopā:		620	23,75	27,31	68,44	0,730	0,300	11,082		

Launags										
Biezpiena sacepums	80	146	14,422	2,011	17,307		10400,	0,033	1;11;3;7	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,	
kopā:		188	14,97	6,06	17,86	0	#####	0,033		

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Bolonas mērce ar cūkgalu	90	130	7,56	9,415	3,664	270,		0,778		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585		
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		646	25,34	20,99	87,01	270,555	0,250	10,213		
Launags										
Auzu pārslu biežputra	200	234	10,155	5,978	35,038	0,8		2,452	1;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		305	11,07	6,29	51,15	0,800	0	3,152		

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa ar cūkgalu	200	81	4,703	2,846	8,695	200,		2,118	1;3	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	200	369	18,6	20,893	27,136	200,		1,578	1;7	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85		
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75		
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		600	27,63	28,47	57,14	400,210	0,140	7,946		

Launags										
Cepti kartupeļi	180	230	4,68	7,645	34,632	0,18		4,914		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		402	11,73	13,90	56,10	0,180	0	5,614		

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Peleko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgalas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0,077		0,769	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1;7	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,	
Salātu lapu maisījums ar ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		571	25,88	23,44	61,91	400,427	0	11,250		

Launags										
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	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:		349	10,53	15,51	41,66	0	2,000	2,904		
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		386	15,75	18,61	38,76	0	2,000	5,384		