

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Cūkgāļas gulašs	75	131	8,45	9,834	2,129	0,452			0,318	1,
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,738	200,			1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815				1,305	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		574	25,88	20,03	72,33	200,852	0	6,719		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,		0,51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
kopā:		248	8,24	7,35	37,30	0,200	2,000	2,310		

	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas										
Šķēlto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15			4,076	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1280,			3,605	1,
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,163	1,896	0,783	0,018			0,012	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5		1,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		650	20,93	27,17	72,25	#####	0,500	10,493		
Launags										
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2		0,026	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5		1,328	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		303	10,22	7,64	48,14	0,200	2,700	3,154		

	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	80,			0,23	3,
Saldā krējuma mērce ar kīpolu	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05			0,034	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rivēti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		658	25,87	23,33	85,38	80,280	3,600	3,957		
Launags										
Omlete	150	193	14,622	12,829	3,493	0,6	0,15		0,04	3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42				0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		291	16,78	18,29	13,14	0,600	0,150	0,900		

	ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8			2,164	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	100,			0,528	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	34	0,51	2,884	1,603	0,04	0,04		1,277	
Kīnas kāposti ar gurķiem	60	8	0,63	0,12	1,2				0,45	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		574	24,13	22,64	66,34	101,020	0,040	10,626		
Launags										
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065				0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		187	9,57	13,23	7,30	0	0	0,645		

	piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Sautēta cūkgāļa krējuma mērcē	80	142	8,957	10,916	2,028	0,642			0,188	1;7
Vārītas perļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07		0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35		0,87	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		553	23,63	24,23	60,54	1,467	1,920	6,507		
Launags										
Risu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1,		0,42	7,
Micītas ogas bez cukura	15	6	0,147	0,051	1,144				0,366	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		210	6,21	4,28	35,97	0,200	4,000	0,786		