

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

	pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas										
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3,389	1,938	9,054	0,2			2,844	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgalas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245			0,19	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		530	21,71	19,08	67,94	0,875	0,250		6,749	

Launags										
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1				0,35	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467				1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Siers	20	68	4,96	5,36						7,
kopā:			331	14,34	14,44	35,98	0	2,000	3,184	

	otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6,777	8,012	10,845	0,15			0,943	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08			0,423	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Tomātu un piena mērce	30	20	0,661	0,964	2,159	0,12				7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85				0,7	
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:			566	22,48	23,93	63,79	0,630	0,250	8,901	

Launags										
Rauga pankūka	120	389	8,601	21,255	40,671	0,36	6,		0,047	1,3;7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:			421	9,02	24,31	41,08	0,360	6,000	0,047	

	trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas										
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgāļu	210	275	14,472	17,431	14,879	0,21			4,186	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05			0,3	7,
Vārītas bietes	100	41	1,5	0,1	8,4				2,5	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Saldskābmaize	10	23	0,63	0,1	4,8				0,45	1,
Citronu biezpienkrēms	40	68	5,039	4,469	1,805		0,2			7,
Ogu ķiselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5		0,695	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:			582	27,37	27,79	55,06	0,260	3,700	8,131	

Launags										
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72			4,088	1,9
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:			433	9,42	18,31	49,44	0,720	0	4,088	

	ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	150	98	1,754	6,566	7,845	0,15			3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Malas cūkgāles mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4			0,545	1,7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2			1,056	7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545				1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:			576	20,00	24,60	68,16	0,945	0,250	8,165	

Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935					7,
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0,294	0,102	2,289				0,732	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:			114	10,26	1,58	13,83	0	0	1,632	

	piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alergēni
Pusdienas										
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75		2,032	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07			0,199	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05		1,508	7,
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05				0,8	
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:			528	22,77	22,41	56,90	0,912	0,800	9,419	

Launags										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2		1,62	1,7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:			244	9,69	5,60	38,40	0,200	0,200	2,320	