

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156	
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		559	23,53	25,40	57,90	1,475	0,650	5,270	

Launags									
Abolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		280	7,04	13,41	33,22	0,200	3,200	0,307	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgalu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Varīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		534	20,65	20,08	65,15	0,910	3,800	10,608	

Launags									
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
kopā:		283	9,71	5,80	49,70	0,200	4,000	1,271	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas veltņītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,111		0,538	1;3;7
Varīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994	
Kirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		646	26,36	23,69	82,29	0,421	5,400	4,611	
Launags									
Omelete	150	193	14,622	12,829	3,493	0,6		0,04	3;7
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
kopā:		332	17,31	18,34	25,05	0,600	0	1,260	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Varīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Zivju kotlete mājās gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Baltie redisi ar burkāniem	40	8	0,42	0,06	1,38			1,04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0,58	0,08	1,452			1,044	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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:		632	24,49	28,07	69,73	0,848	0,800	6,556	
Launags									
Biezpiens ar saldo krējumu	100	121	17,35	3,95	3,9	0,2			7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kļīvu maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		209	19,42	8,60	12,75	0,200	0	1,358	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11,861	14,422	23,361	0,69		4,284	7,
Kirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	40	21	0,634	1,551	1,337	0,16		0,56	7,
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		566	18,25	27,32	60,64	1,055	0	10,772	
Launags									
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,55	9,905	10,5			0,76	1;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		217	7,86	10,26	22,72	0	0	1,460	