

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	112	4,306	2,59	17,726	0,14		1,122	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgala karija mērcē	100	175	10,267	12,97	4,359	0,4		0,33	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	35	15	0,482	0,985	1,008	0,035		0,657	7,
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2,31	0,175	4,305			1,505	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01			10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		709	26,24	23,58	96,13	0,785	0	7,926	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju 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:		216	17,66	8,06	17,48	0	5,000	1,358	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un	80	180	10,53	11,308	8,436	0,32		1,017	1;3
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0,426	1,259	1,525	0,03	0,3	0,867	
Rivēti burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68			1,26	
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:		577	20,65	17,89	81,70	0,750	0,500	8,273	

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	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		173	7,17	3,07	28,71	0,200	2,700	1,354	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas stroganovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88			0,4	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		566	17,74	25,15	66,13	0,500	9,000	6,750	

Launags									
Pasta ar sieru	300	604	25,91	28,591	60,632	0,3		3,216	1;3;7;9
Tēja	1000	15	2,6	0,51	0,08				
kopā:		620	28,51	29,10	60,71	0,300	0	3,216	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas gulass	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
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				
kopā:		652	24,60	25,98	77,75	1,070	0,450	4,350	

Launags									
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Kliju maize	1000	2730	121,	27,	473,			58,	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	1000	122	6,	2,	18,			5,	
kopā:		3000	133,23	42,15	491,95	0	0	63,000	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgalas veltnītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,111		0,538	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03		0,135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	35	33	0,455	2,687	1,736	0,035	0,105	0,982	
Kirbis	35	9	0,385	0,035	1,61			0,77	
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:		617	27,21	27,47	63,02	1,216	0,105	12,149	

Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	