

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedriels	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14			0,31	7;9
Vārti griķi	160	177	3,96	0,845	38,333	0,16			1,69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,28			1,68	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Kefirs	200	96	6,	4,	9,					7
kopā:		667	24,56	26,02	82,67	0,730	0	8,260		
Launags										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	157	13,	5,791	12,21	0,2			4,176	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	52	0,765	4,327	2,404	0,06	0,06		1,916	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046			10,	0,702	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Diena kopā:		1121	47,27	39,52	140,41	0,990	10,060	17,254		
otrdiena, 8.oktobris										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05			0,078	
Vārti makaroni	150	241	7,38	4,68	41,94	0,3			2,04	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16			0,011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14		0,859	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,		0,096	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,		1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
kopā:		692	26,24	26,94	84,09	0,580	9,140	6,604		
Launags										
Pelēko zirņu zupa	150	97	5,823	5,022	6,862	1,29			2,451	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,126	12,259	7,258	0,19			1,13	1;3;7
Vārtis gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	3,			4,2	1
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0,792	1,98	3,636	0,06			1,86	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,			
Diena kopā:		1400	54,47	50,68	175,65	5,120	15,140	18,445		
trešdiena, 9.oktobris										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15			2,059	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6,698	9,419	7,089	0,07			0,37	
Vārti rīsi	170	193	3,815	0,337	43,59	0,17			0,785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16		1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,		1,4	
kopā:		609	20,66	20,59	83,08	0,470	4,160	8,454		
Launags										
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	200	198	10,672	9,199	17,707	0,2			4,163	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3			1,267	7
Rauga pankūka	100	237	6,143	8,264	33,695		0,5		0,047	1;3;7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85					

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Diena kopā:		1218	40,01	40,72	172,08	0,970	7,660	14,991	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezeņzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8,418	6,714	2,49	0,32		0,781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1,092	3,331	3,689	0,16		2,304	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		602	25,31	21,57	73,91	0,815	0	12,544	
Launags									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0,73	1,922	1,581	0,18	0,3	0,53	
Smalkmaizīte	70	241	4,098	8,33	36,865	0,454	12,519	0,936	1;3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Diena kopā:		1367	48,57	51,71	172,21	1,879	12,819	18,211	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366		3,93	9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vārīts kuskuss	170	202	7,437	2,008	39,936	0,238		1,839	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		656	25,79	25,50	80,28	0,947	1,200	10,974	
Launags									
Vistas gaļas suflē	70	116	9,204	8,035	1,068	0,07		0,291	3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0,226	0,052	9,435		8,6	0,313	
Diena kopā:		1253	45,71	48,45	154,81	1,287	20,400	20,537	