Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 1.-4.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,45		1,588	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	50	106	2,714	9,887	1,67	0,05		0,149	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	150	129	5,496	2,61	21,076	0,15	0,15	2,472	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		**551**	**22,04**	**23,43**	**62,27**	**0,770**	**0,450**	**8,483**	
Launags									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4,063	5,224	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13,435	10,759	31,754	0,6		1,174	1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**470**	**20,29**	**19,84**	**52,09**	**0,810**	**0,600**	**6,464**	
Diena kopā:		**1021**	**42,33**	**43,27**	**114,37**	**1,580**	**1,050**	**14,947**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10,821	11,046	3,613	0,24		0,417	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	150	138	2,822	6,627	16,413	0,15		2,881	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0,799	1,918	2,805	0,12	0,3	1,8	
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	60	104	10,817	1,509	11,782		6,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**578**	**27,21**	**21,40**	**68,39**	**0,510**	**6,900**	**6,223**	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,24		0,738	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	67	1,379	5,278	3,489	0,18	0,9	2,101	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
kopā:		**573**	**20,84**	**25,00**	**68,18**	**0,720**	**0,900**	**7,942**	
Diena kopā:		**1497**	**61,92**	**60,10**	**178,92**	**1,430**	**8,800**	**16,243**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6,268	9,633	6,296	0,15	0,45	1,59	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	200	231	7,035	9,755	28,959	0,6		4,189	1;7;9
Marinēti gurķi	50	7	0,25		1,5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		**584**	**21,76**	**25,21**	**67,81**	**0,750**	**0,450**	**8,839**	
Launags									
Vistas gaļas kotlete	60	156	10,101	10,127	5,56	0,24		0,314	1;3
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,2		0,15	1;7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Cepumi	40	180	3,08	5,88	28,16				1;3;7

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**527**	**19,26**	**22,04**	**61,85**	**0,650**	**0**	**4,163**	
Diena kopā:		**1112**	**41,03**	**47,25**	**129,65**	**1,400**	**0,450**	**13,002**	

ceturtdiena, 12.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	150	176	9,737	6,287	19,793	0,45		7,638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01		0,35	1,
Vistas gaļas strogonovs	70	105	7,328	7,073	2,637	0,21		0,092	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6,716	2,128	39,585	0,48			1,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	60	29	0,776	1,31	3,573	0,06	0,06	1,809	7,
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
kopā:		**564**	**25,50**	**18,91**	**71,45**	**1,210**	**0,060**	**9,889**	
Launags									
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11,578	12,206	31,54	0,8		2,785	
Marinēti gurķi	50	7	0,25		1,5				
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**476**	**16,42**	**18,91**	**59,17**	**0,800**	**9,000**	**3,579**	
Diena kopā:		**1039**	**41,91**	**37,82**	**130,63**	**2,010**	**9,060**	**13,468**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	50	172	14,1	12,697	0,408	0,05		0,106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	40	27	0,688	1,236	3,092	0,16		0,844	7,
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0,332	0,868	1,417	0,2	1,1	0,495	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**610**	**24,82**	**24,53**	**71,59**	**1,210**	**1,100**	**9,342**	
Launags									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Ābolu un ķirbju pankūka	150	344	8,394	18,753	34,827	0,3	4,8	0,561	1;3
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**667**	**22,79**	**37,67**	**58,02**	**1,100**	**4,800**	**3,990**	
Diena kopā:		**1277**	**47,60**	**62,21**	**129,61**	**2,310**	**5,900**	**13,332**	