Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	94	4,857	4,101	7,877	0,6	0,75	1,093	1,
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 gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0,776	3,122	2,406	0,06	0,12	1,586	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**526**	**22,73**	**19,60**	**62,66**	**1,260**	**0,870**	**6,053**	
Launags									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,08		0,198	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	60	25	0,858	1,912	1,737	0,06	0,3	0,66	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	1000	21	0,5	0,1	4,15			0,8	
kopā:		**583**	**23,75**	**21,23**	**74,19**	**0,890**	**0,300**	**5,917**	
Diena kopā:		**1109**	**46,48**	**40,83**	**136,85**	**2,150**	**1,170**	**11,970**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	85	6,046	5,484	2,549	0,07	0,07	0,37	1,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		**522**	**19,07**	**19,86**	**66,71**	**0,860**	**0,070**	**6,023**	
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,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1,033	1,853	4,638	0,24		1,267	7,
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:		**431**	**19,41**	**16,65**	**50,11**	**0,860**	**0**	**8,599**	
Diena kopā:		**953**	**38,47**	**36,51**	**116,82**	**1,720**	**0,070**	**14,622**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974	0,12		1,704	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		**629**	**27,13**	**20,68**	**83,84**	**0,630**	**0**	**5,540**	
Launags									
Sātīgā gaļas zupa ar grūbām	150	112	7,539	6,429	5,847	0,6		0,834	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cepts vistas giross	60	208	14,078	16,269	0,342	0,072			10;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579			0,032	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**727**	**33,97**	**33,73**	**71,19**	**1,332**	**0,120**	**2,702**	
Diena kopā:		**1356**	**61,10**	**54,41**	**155,04**	**1,962**	**0,120**	**8,242**	

piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,			1,212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0,787	1,321	1,342	0,12		0,568	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**496**	**19,65**	**21,41**	**56,48**	**0,770**	**1,200**	**9,654**	
Launags									
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9,206	11,185	3,598	0,163		0,358	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	27	0,858	1,689	1,865	0,06		1,127	7,
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**434**	**15,05**	**13,93**	**61,72**	**0,373**	**0**	**4,869**	
Diena kopā:		**930**	**34,70**	**35,34**	**118,20**	**1,143**	**1,200**	**14,523**	