

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	113	4,874	6,415	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0,963	1,97	2,016	0,07		1,315	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		593	23,72	22,93	70,81	0,970	0	4,356	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0,915	1,923	1,345	0,24		0,621	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		525	17,35	22,46	63,26	1,242	0,750	5,628	
Diena kopā:		1118	41,08	45,38	134,07	2,212	0,750	9,984	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7,9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		661	25,11	25,12	83,04	0,580	0,060	9,080	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739		2,4	0,274	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		619	22,00	27,79	67,93	1,340	7,000	6,019	
Diena kopā:		1281	47,11	52,91	150,98	1,920	7,060	15,099	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547	0,027		0,019	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		666	25,42	28,96	74,68	0,417	0	6,892	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3		4,109	9,

Kīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506	0,002	0,075	0,64	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	1000	21	0,5	0,1	4,15			0,8	
kopā:		524	23,92	22,93	54,11	0,490	0,075	8,556	
Diena kopā:		1190	49,34	51,89	128,79	0,907	0,075	15,448	

ceturtdiena, 21.maijs	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,
Vistas gaļas gulašs	80	121	7,741	7,94	4,354	0,08		0,568	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	60	42	1,062	3,096	2,301	0,06	0,06	1,315	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		586	21,65	21,69	73,73	1,340	0,360	5,423	
Launags									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		557	15,71	18,58	81,70	0,342	0,750	4,782	
Diena kopā:		1143	37,36	40,27	155,42	1,682	1,110	10,205	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		556	20,18	18,32	71,24	0,750	0	3,932	
Launags									
Gulašzupa	150	162	8,868	10,214	8,416	0,6		1,627	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Kartupeļu biezputra	150	138	3,448	5,577	18,178	0,6		2,3	7,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		498	20,79	26,76	42,44	1,440	0	6,784	
Diena kopā:		1054	40,97	45,08	113,68	2,190	0	10,716	