

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedriels	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243		
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8,469	12,138	3,418	0,214		0,166	1;7	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901		
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	30	0,852	2,242	1,845	0,21	0,35	0,618		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
kopā:		601	24,60	20,10	79,87	0,874	0,350	6,128		
Launags										
Kartupeļu sacepums ar kūpinātu šķiņķi	200	185	10,734	6,137	21,05	0,32		3,03	3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	35	0,833	1,913	3,47	0,24	1,2	1,588		
Rupjmaizes krēms	50	131	1,97	9,058	10,25		5,	0,4	1;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	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,			
Diena kopā:		1201	42,65	41,88	160,30	1,434	17,550	14,666		
otrdiena, 1.oktobris										
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4		
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
kopā:		688	26,08	24,11	89,50	1,030	4,800	12,448		
Launags										
Vāriti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7	
Pasta ar sieru	150	302	12,953	14,295	30,306	0,15		1,604	1;3;7;9	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0,429	1,328	1,226	0,06		0,374		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
Cepumi	30	128	8,22	6,27	5,7				1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
Diena kopā:		1375	57,97	56,70	149,95	1,240	4,800	16,626		
trešdiena, 2.oktobris										
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,336	9,825	5,791	0,28		0,967	1;3	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847		
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7	
kopā:		675	25,08	28,59	79,63	0,885	6,762	5,187		
Launags										
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	80	134	5,418	11,155	3,01	0,08		0,21	7	
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,24		1,44		
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:		1346	42,38	58,58	161,18	1,555	15,362	14,107	
--------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,4		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Maltas vistas gaļas mērce	70	132	8,58	8,99	4,188	0,21		0,382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	1
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,377	3,071	6,184	0,1		1,689	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		704	21,31	25,63	87,86	1,270	0	7,680	

Launags									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	186	10,823	14,119	3,026	0,07		0,023	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Diena kopā:		1321	48,82	46,45	165,31	2,050	7,620	14,782	

piektdiena, 4.oktobris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0,2		4,556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		535	19,19	23,62	59,39	1,010	7,350	12,715	

Launags									
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,476	5,595	29,422	0,3		4,109	9
Sarkano kāpostu salāti	60	47	0,842	3,721	2,48	0,24	0,3	1,53	
Ābolu pankūka	100	252	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Diena kopā:		1191	44,38	46,95	143,70	1,750	13,850	20,861	