

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Cūkgāļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		692	22.70	26.56	88.98	0.501	1.100	10.446	
Launags									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9
Cūkgāļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	3.		4.2	1
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
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:		1358	47.44	46.42	182.72	4.025	7.224	21.653	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2	2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		702	22.92	27.07	83.94	1.162	1.650	10.102	
Launags									
Vistas gaļa karija mērcē	80	115	7.766	8.09	2.246	0.08		0.263	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	57	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Biezpiena plācentis	100	226	17.986	6.552	23.158		9.	0.021	1;3;7
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		1391	56.42	47.30	174.79	1.452	10.830	14.962	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	96	5.823	5.022	6.862	0.6		2.451	
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	54	1.188	2.97	5.454	0.09		2.79	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		672	27.71	25.33	81.41	1.076	0	8.856	
Launags									
Dārzeņu biezenzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļas frikasē	80	181	11.414	13.722	2.217	0.173		0.171	1;7
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Diena kopā:		1301	51.93	52.07	153.01	2.429	0	17.409	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9

Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		741	21.24	23.92	99.95	1.125	0.070	8.021	

Launags									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	22	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
"Vanīļas biezpiena sierīņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Diena kopā:		1345	51.62	52.25	157.87	1.719	3.145	13.236	

	piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3	
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0.19		4.229		
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0.04		0.179	1;7;9	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7	
kopā:		666	26.91	25.38	80.33	0.570	1.350	10.930		
Launags										
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712		
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
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:		1227	46.53	44.08	157.55	1.420	10.850	21.605		