

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Enerģētisk

ā vērtība

Olbaltum

Svars (g)

(kkal)

vielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrviel

as

Alerģeni

pirmdiena, 16.septembris

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	150	109	2,265	8,6763	5,412	0,0006	0	2,3798	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		698,414	20,366	27,64	81,771	0,002	0	7,242	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		316,285	22,194	15,55	20,647	0	0	2,967	

Diena kopā :

1280,951 51,693 50,844 141,807 0,002 0,002 12,938

otrdiena, 17.septembris

Pusdienas

Mājas soļanka	150	93	4,9034	4,4156	8,1518	0,0006	0,0008	1,0928	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar s	250	197	16,25	7,2388	15,2625	0,0002	0	5,22	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		572,09	25,403	24,541	59,723	0,001	0,002	10,974	

Launags

Šarlotē ar āboliem	50	108	2,4452	3,5628	16,1739	0	0,0088	0,6704	1,3,7
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		343,294	9,835	7,813	57,774	0	0,009	1,37	

Diena kopā :

915,384 35,238 32,354 117,497 0,001 0,011 12,344

trešdiena, 18.septembris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1,7,9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Rīsu krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		721,098	27,637	36,299	69,079	0,001	0,008	9,072	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kopā:		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	

Diena kopā :

1036,687 38,044 57,733 88,211 0,001 0,008 11,319

ceturtdiena, 19.septembris

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	

Svaigu biešu salāti	90	68	1,1151	4,7241	5,1219	0,0003	0	1,755	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		617,578	20,498	21,912	82,879	0,001	0	9,674	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		336,863	5,608	19,787	32,28	0,	0	3,451	
<i>Diena kopā :</i>		1298,302	40,748	55,144	157,436	0,002	0,	16,919	

piektdiena, 20.septembris

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10,8261	3,7155	1,7259	0,0002	0	0,4119	1;11;3;4
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar cidonijām	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		539,783	26,422	23,539	54,343	0,001	0	9,337	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		386,479	16,043	18,563	38,563	0	0	2,784	
<i>Diena kopā :</i>		926,262	42,465	42,102	92,906	0,001	0	12,12	