

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 14.septembris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.8	0.4	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8.6808	8.6332	1.2488	0.32	0	0.7124	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		685.774	26.094	24.958	87.941	1.32	0.4	8.678	
Launags									
Biezpiens	80	78	15.2	0.4	3.2	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1.1538	0.2332	3.0898	0	0	2.4393	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	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	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		336.578	21.115	17.854	22.091	0.02	0.02	4.186	
Diena kopā :		1322.331	56.31	54.47	149.622	1.54	2.42	15.594	
otrdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.2	0	4.3898	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.9884	11.1908	53.4192	0.8	0	2.4754	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.3515	7.524	5.2371	0.2	0	4.124	11.
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:		695.819	21.279	24.456	97.062	1.2	0	12.499	
Launags									
Olā cepta baltmaize	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0	0	0.159	1;3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4.8734	2.9486	16.428	0	0	1.1582	7.
Kopā:		295.521	9.242	8.595	45.988	0	0	1.317	
Diena kopā :		1293.852	43.371	41.095	188.018	1.4	0.4	19.396	
trešdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.1333	6.4828	0	0	0.3463	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15	0	3.339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0.5969	2.4888	0.6609	0	0	0.0112	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.7794	4.6062	2.9768	0.06	0.18	1.683	
Uzpūtenis	40	86	1.2406	5.6433	7.4247	0	2.	0.0887	7.
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:		660.665	22.622	25.413	83.761	0.21	7.18	7.561	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7.
Tomāti	100	17	1.	0.2	2.6	0	0	1.	
Jogurta mērce	20	18	0.7733	0.8614	1.7049	0.02	0	0.0158	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kopā:		329.888	11.133	19.731	27.065	0.02	0	2.816	
Diena kopā :		1347.443	45.245	59.374	157.176	0.43	7.18	13.237	
ceturtdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8	0	0.503	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0	1.2107	
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		643.821	25.12	29.399	69.014	1.01	0	5.072	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	174	18.0278	2.5143	19.6372	0	11.	0.0413	1;11;3;7
Zemeņu ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		332.688	24.761	6.977	42.798	0	14.	1.075	
Diena kopā :		1341.843	62.171	54.052	152.898	1.21	14.2	9.565	
piektdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.3594	7.899	0.8	0	3.828	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1	0	0.247	1;7
Kartupeļu biezenis	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		661.321	26.26	28.238	72.874	1.3	0	13.177	
Launags									
Kellogs	50	169	2.4	6.05	25.5	0	0	0.95	1;3;6
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		320.23	9.59	10.3	46.7	0	0	1.65	
Diena kopā :		1656.916	57.848	63.724	208.796	1.5	3.4	19.478	