

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 21.septembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	94	3.0719	5.5818	7.6412	0.2	0	3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.2056	11.1846	3.5976	0.1632	0	0.3576	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		634.426	27.746	26.234	71.285	0.963	0	4.268	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488	
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:		302.31	23.406	13.628	20.696	0	0	2.228	
Diena kopā :		1280.695	61.817	53.167	138.596	1.163	0.2	8.011	
otrdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1.4319	2.1598	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	353	14.473	15.2577	39.4254	1.	0	3.4818	
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.21	1.05	2.0195	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		676.883	20.833	23.71	93.388	2.01	1.65	10.284	
Launags									
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Karstmaize ar sieru	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0	0	0.159	1;3;7
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:		348.438	11.591	10.329	53.221	0	3.	1.893	
Diena kopā :		1401.517	45.894	49.344	192.008	2.21	5.05	17.367	
trešdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	66	1.646	5.2668	3.666	0.14	0	2.8868	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0	0.702	7.
Kopā:		622.114	25.12	21.326	81.109	0.78	0	9.662	
Launags									
Rauga pankūka	200	472	12.2854	16.5272	67.3894	0	1.	0.0936	1;3;7
Zemeņu ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		500.168	12.485	16.547	75.189	0	1.	0.094	
Diena kopā :		1394.345	52.537	52.978	173.831	0.98	1.	11.735	
ceturtdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.4	0	0.865	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2	0	2.53	1.
Biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.1	0.3	2.805	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		745.754	25.545	26.2	99.704	0.9	5.3	13.28	
Launags									
Āboli	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Kopā:		260.294	11.313	13.135	24.306	0	2.	1.94	
Diena kopā :		1309.525	45.71	51.383	162.612	0.8	0.42	19.442	
piektdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	106	5.871	4.3694	10.891	0.8	0	2.372	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0	0	0.3354	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1	0	0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		651.684	27.461	25.829	74.051	1.1	5.	10.659	
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Kakao	150	1	0.0195	0.0382	0.006	0	0	0	
Banāni	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Diena kopā :		1538.912	62.155	70.26	162.733	1.3	8.2	17.961	