

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

		Enerģētisk ā vērtība	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Svars (g)	(kkal)								
trešdiena, 2.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	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, 3.septembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	180	363	15.5461	17.1545	36.3793	0.18	0	1.9297	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.6976	0.1216	1.5896	0	0	0.8572	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		606.015	27.511	24.733	67.133	0.38	0	6.042	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	287	5.92	9.296	43.808	0.2	0	6.216	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0.9158	0.1992	3.4808	0	0	2.3203	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		349.793	7.387	13.656	47.92	0.22	0.02	8.543	
Diena kopā :		1309.525	45.71	51.383	162.612	0.8	0.42	19.442	
piektdiena, 4.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	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									
Karstmaize ar sieru	120	449	17.64	27.76	31.8	0	0	2.1	1;10;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:		559.441	24.073	32.193	43.261	0	3.	3.134	
Diena kopā :		1538.912	62.155	70.26	162.733	1.3	8.2	17.961	