

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 7.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9.2328	12.2286	3.8602	0.24	0	0.1306	7.
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.15	0	1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		578.398	20.742	22.137	73.6	0.79	0.5	9.002	
Launags									
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	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:		383.149	14.646	17.535	41.991	0.25	2.5	2.438	
Diena kopā :		1321.436	48.168	54.082	160.711	1.24	3.	14.899	
otrdienā, 8.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4.3164	2.3988	9.8469	0.6	0	3.7146	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	0.72	0	1.4085	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192	
Ūdens ar brūklenēm	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		606.032	27.761	24.304	68.452	1.46	0.35	8.642	
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 :		1022.098	40.254	39.789	125.825	1.73	0.37	12.374	
trešdienā, 9.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9.2253	9.6866	7.5506	0	0	0.9784	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0.05	0	0.0351	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	0	2.84	
Biezpienkrēms	60	125	5.1144	7.8729	8.2776	0	6.	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		727.419	24.292	25.197	98.069	0.45	11.	11.499	
Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21.5918	23.8257	50.5269	0.25	0	2.6801	1,7;9
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Zaļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		509.762	21.892	23.926	51.427	0.25	0	2.93	
Diena kopā :		1668.014	61.634	65.783	205.204	0.9	12.	16.649	
ceturtdienā, 10.septembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2.058	8.693	9.336	0.8	0	3.359	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4	0	0.351	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.18	0	0.8316	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.0762	4.179	2.3986	0	0	0.9363	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		681.076	20.264	27.16	87.81	1.39	5.	8.582	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Zemeņu ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zaļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		328.044	20.252	15.785	27.039	0	0	1.05	
Diena kopā :		1391.927	53.186	57.451	165.119	1.59	5.4	14.806	
piektdienā, 11.septembris									
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.8	1.	2.7095	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13.7047	11.4319	3.9582	0.07	0	0.3057	1,3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.1282	1.9647	5.2072	0.09	0.09	2.7135	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		634.637	26.671	27.389	66.743	1.26	1.09	9.979	
Launags									
Ābolu pankūka	200	501	13.6312	26.674	50.8296	0.4	6.4	0.614	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	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:		651.17	20.584	35.107	62.831	0.4	9.4	1.648	
Diena kopā :		1648.084	59.574	75.205	182.1	1.86	11.49	14.704	