

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	181	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		293	12,42	8,24	42,67	0,200	0,400	4,454	

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		584	24,38	22,19	70,19	1,270	0	7,504	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		280	9,32	14,18	28,30	0	0	4,350	
Diena kopā:		1157	46,12	44,61	141,16	1,470	0,400	16,308	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	142	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Zemeņu mērce	20	9	0,12	0,06	1,823		1,	0,24	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zaļu tēja	200								
kopā:		232	8,85	8,56	30,19	0,200	1,200	2,953	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	8,055	9,786	3,148	0,143		0,313	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	94	5,8	5,	7,6				7,
kopā:		585	27,07	23,58	66,94	0,443	0	6,115	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		193	4,93	2,51	37,39	0	5,000	3,726	
Diena kopā:		1011	40,84	34,66	134,53	0,643	6,200	12,794	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
kopā:		198	7,62	7,38	25,47	0,200	2,000	1,455	

Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,6	0,45	1,087	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	149	11,777	9,799	3,477	0,06		0,262	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biezpiens ar krējumu	20	21	3,472	0,49	0,774				7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		605	27,37	20,27	77,84	1,020	0,450	12,281	

Launags

Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Zāļu tēja	200								
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		328	2,96	13,58	48,80	0	0	1,800	
Diena kopā:		1130	37,95	41,23	152,11	1,220	2,450	15,536	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	120	150	11,698	10,263	2,794	0,48		0,032	3;7
Tomāti	60	10	0,6	0,12	1,56			0,6	
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		241	13,90	15,47	11,64	0,480	0	1,277	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6		2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		512	19,08	16,51	71,08	1,200	0	4,845	
Launags									
Kefīra pankūka	120	435	13,489	18,533	52,397	0,36	10,56	0,054	1;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Apelsīni	100	39	1,	0,2	8,3			1,6	
kopā:		506	14,69	18,75	68,50	0,360	10,560	1,654	
Diena kopā:		1259	47,67	50,73	151,22	2,040	10,560	7,776	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		255	10,13	6,10	39,62	0,200	0,200	0,896	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	134	12,869	8,567	0,52	0,24		0,042	
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,16	0,4	0,992	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35			0,837	1;7
Zemeņu kisēlis	80	21	0,142	0,066	4,87		2,	0,256	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		612	26,47	25,54	69,36	0,550	2,400	2,980	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	216	4,44	6,972	32,856	0,15		4,662	
Krējums skābs	30	64	0,9	6,	1,32				7,
Gurķi	60	7	0,36	0,12	1,08			0,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		286	5,70	13,09	35,26	0,150	0	4,962	
Diena kopā:		1154	42,29	44,73	144,24	0,900	2,600	8,838	