



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		295	10.94	9.90	41.35	0.200	0.040	2.490		

Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1.074	1.62	6.801	0.6	0.45	1.63		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pasta ar cukgaļu saldā krējuma mērcē	180	367	15.982	17.31	36.232	0.36		0.21	1;7	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		619	26.30	26.99	66.16	1.280	0.450	5.309		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		281	9.35	14.23	28.31	0	0	4.350		
Diena kopā:		1194	46.59	51.12	135.82	1.480	0.490	12.149		

	otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938		

Pusdienas										
Soļanka ar cukgaļu	150	121	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		570	25.62	23.66	60.66	1.190	0.700	5.826		

Launags										
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		210	6.47	3.54	37.96	0	5.000	3.774		
Diena kopā:		1027	41.28	35.21	134.82	1.390	5.900	12.538		

	trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		227	8.95	8.06	29.67	0.250	2.500	1.508		

Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Biezpiens ar krējumu	30	32	5.208	0.735	1.161				7.	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39	1.012	2.559	3.021	0.08		2.066		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		510	26.62	18.67	56.65	0.440	0	10.396		

Launags										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4					1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					

Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		245	3.43	6.25	43.41	0	0	1.800	
Diena kopā:		982	38.99	32.97	129.72	0.690	2.500	13.704	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	14.75	13.60	15.86	0.400	0	0.886	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10.303	12.843	29.98	0.15		1.939	1;3;7;9
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		594	24.09	26.63	63.76	0.750	0	7.593	
Launags									
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		628	17.59	23.54	85.70	0.450	13.200	3.368	
Diena kopā:		1473	56.43	63.77	165.32	1.600	13.200	11.847	