



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	10.85	9.78	44.26	0.200	0.200	2.720	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		562	27.35	24.33	57.19	0.453	0.800	7.961	
Launags									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	150	92	1.86	7.74	3.96	0.15		0.9	7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	4.94	12.66	23.85	0.150	0	3.660	
Diena kopā:		1101	43.14	46.76	125.30	0.803	1.000	14.341	
otrdienā, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	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:		261	9.10	7.61	39.36	0.200	0.200	0.896	
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	180	166	10.12	8.737	11.405	0.18		4.1	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		622	26.52	28.76	61.79	0.830	0.600	9.099	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		264	16.52	3.71	40.57	0	10.000	1.193	
Diena kopā:		1147	52.14	40.07	141.72	1.030	10.800	11.188	
trešdienā, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	13.82	11.79	14.84	0.400	0.100	0.596	
Pusdienas									
Maltas vistas gaļas mērce	80	127	8.631	8.182	4.776	0.24		0.453	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	



Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		532	15.09	24.45	62.32	0.470	9.000	5.805	

Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		249	4.78	5.70	43.82	0	6.660	2.621	
Diena kopā:		1007	33.69	41.94	120.98	0.870	15.760	9.022	

ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		345	10.34	16.88	37.39	0.200	0.400	4.484	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltais cūkgalas šnicle	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		630	23.98	25.08	75.66	0.820	0	6.818	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		217	6.53	3.51	39.64	0	5.000	3.726	
Diena kopā:		1193	40.84	45.48	152.69	1.020	5.400	15.028	

piektdiena, 3.oktobris		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.	
Zemeņu mērce	30	16	0.192	0.096	3.359		1.5	0.384		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		246	9.09	7.97	34.71	0.200	1.700	3.552		

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		747	23.91	27.31	91.94	1.240	0.240	9.987	

Launags									
Biezpiena plācenītis	120	260	21.583	7.862	25.394		8.4	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		345	22.31	8.23	45.60	0	8.400	3.325	
Diena kopā:		1337	55.31	43.51	172.26	1.440	10.340	16.864	