



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maīze	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:		289	8.73	7.59	47.29	0.200	1.000	1.318		

Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565	1.	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4		
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		563	24.59	22.54	63.74	1.890	0.400	6.893		

Launags										
Auzu cepumi	40	156	2.2	6.	23.4					1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
kopā:		211	2.53	6.65	34.81	0	0	2.000		
Diena kopā:		1063	35.84	36.78	145.83	2.090	1.400	10.211		

	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kliju maīze	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Krēmsiers	25	51	1.8	4.45	0.825				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		227	6.96	5.57	35.80	0	0	3.840		

Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		672	22.63	28.22	79.88	0.932	0.080	10.664		

Launags										
Biezpiena sacepums	120	209	21.633	3.017	23.565		13.2	0.05	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		251	22.18	7.07	24.11	0	13.200	0.050		
Diena kopā:		1150	51.77	40.86	139.79	0.932	13.280	14.554		

	trešdiena, 20.maijs	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	
Kliju maīze	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		243	10.81	5.77	37.23	0.200	0.040	2.490		

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.	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314	12.541	20.314	0.6		3.725	7.	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		576	25.93	25.72	58.69	1.280	0.800	10.099		

Launags										
Mafins	60	241	1.764	13.38	28.8					1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		298	2.29	13.73	41.21	0	0	3.300		
Diena kopā:		1117	39.03	45.22	137.13	1.480	0.840	15.889		

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098		1.	0.32	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		262	9.35	8.54	35.98	0.200	1.200	1.206	

Pusdienas

Maltās gaļas zupa	150	113	4.874	6.415	8.685	0.3		1.941	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērce	100	113	8.373	7.817	1.912	0.1	0.1	0.528	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		644	26.52	27.03	72.44	0.550	0.100	6.212	

Launags

Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		439	9.94	12.77	70.75	0	0.750	3.370	
Diena kopā:		1344	45.81	48.34	179.17	0.750	2.050	10.788	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		212	11.80	13.19	10.19	0.400	0	1.046	

Pusdienas

Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7.
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
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:		640	20.41	26.66	78.99	0.840	8.160	11.276	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	19.07	7.04	18.28	0	0	0.760	
Diena kopā:		1064	51.28	46.89	107.46	1.240	8.160	13.082	