



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		261	9.80	8.15	38.57	0.200	0.200	3.228		
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.	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		557	23.44	21.27	67.14	1.150	0	5.850		
Launags										
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56			1.52	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		289	10.95	17.24	21.79	0	0	1.820		
Diena kopā:		1106	44.18	46.66	127.51	1.350	0.200	10.898		
trešdiena, 8.aprīlis										
Brokastis										
Olu kultenis	100	147	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		236	13.70	14.78	10.55	0.100	0	0.771		
Pusdienas										
Lēcu dārzeņu biezenzupa	150	89	4.796	2.951	10.725	0.6		2.507	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.	
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;7;9	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	80	20	1.09	0.97	2.008	0.32		0.854		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		543	24.01	23.45	58.62	1.130	0	5.885		
Launags										
Plātsmaize ar āboliem	100	278	4.522	10.87	39.824	0.16	14.48	0.631	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:		334	5.05	11.22	52.23	0.160	14.480	3.931		
Diena kopā:		1113	42.75	49.45	121.40	1.390	14.480	10.587		
ceturtdiena, 9.aprīlis										
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		232	8.40	7.85	32.17	0.250	2.500	1.538		
Pusdienas										
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	170	259	11.927	13.849	21.075	0.68		3.101		
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9		
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	143	1.757	9.432	13.458		1.4		1;3;7	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		709	18.92	28.62	92.22	0.840	5.480	10.235		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.	

[Signature]
Agnese Valtersone

Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22			0.2	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	9.06	15.75	9.29	0.030	0.030	1.081	
Diena kopā:		1160	36.37	52.22	133.69	1.120	8.010	12.854	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8			0.87	1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		294	11.03	8.86	42.24	0.200	0.400	4.454	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepta vistas gaļa	60	134	12.869	8.567	0.52	0.24		0.042	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
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:		560	27.00	23.05	59.24	0.578	0	6.913	
Launags									
ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		213	6.57	3.45	40.06	0	5.000	3.310	
Diena kopā:		1067	44.60	35.35	141.55	0.778	5.400	14.677	