



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 16.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	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	0	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.
Cūkgāļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073			0.173	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		616	27.88	24.98	69.37	0.453	0.800	6.206		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1201	47.87	49.29	140.93	0.653	0.800	11.976		
	otrdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	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 cūkgāju	200	203	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6		0.599	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	180	135	11.325	5.363	9.417	0.18			4.287	9.
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575				0.725	
Krējums skābs	25	50	0.65	5.	0.675					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		590	27.82	24.37	61.96	0.830	0.600	11.311		
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	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		280	16.22	4.11	43.67	0	10.000	2.993		
Diena kopā:		1131	53.14	36.08	144.99	1.030	10.800	15.200		
	trešdiena, 18.februāris	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
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	0.596		
Pusdienas										
Maltas vistas gaļas mērce	80	127	8.631	8.182	4.776	0.24			0.453	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08		1.9	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7			7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.		1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	

Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		673	21.38	27.07	84.85	0.550	7.780	6.646	

Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		0.007	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	0.007	2.621	
Diena kopā:		1148	39.98	44.55	143.51	0.950	7.787	9.863	

ceturtdiena, 19.februāris	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	15	0.193	0.096	3.199		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:		245	9.09	7.97	34.55	0.200	1.700	3.552	

Pusdienas									
Veģetārā solanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Rudzu maize	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	20.68	21.38	70.87	1.440	0.400	4.714	

Launags									
Biezpiena plātsmaize	120	277	17.433	8.756	31.639	0.12	12.36	0.023	1;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		332	17.76	9.41	43.05	0.120	12.360	2.023	
Diena kopā:		1140	47.52	38.76	148.47	1.760	14.460	10.289	

piektdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru 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.
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		338	10.37	16.89	35.32	0.200	0.400	4.409	

Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	150	80	4.403	3.277	8.168	0.6		1.779	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cukgaļas šnicele	70	207	11.637	13.7	9.215	0.077		0.668	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		606	24.70	25.91	65.91	0.827	0	10.626	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				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:		241	7.87	7.74	34.56	0	5.000	1.296	
Diena kopā:		1185	42.94	50.54	135.78	1.027	5.400	16.331	