



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 23.februāris		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 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:		289	8.73	7.59	47.29	0.200	1.000	1.318		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4		
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:		557	22.96	24.37	60.64	0.590	0.800	8.423		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370		
Diena kopā:		1061	39.50	40.19	135.45	0.990	3.800	11.111		

otrdiena, 24.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	2.720		
Pusdienas										
Skābenņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgājas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	0.084		0.404	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1.08	0.904	5.856	0.16		2.264		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.	
kopā:		595	26.81	22.51	69.51	0.994	0	9.204		
Launags										
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		314	11.46	17.75	26.04	0	0	3.740		
Diena kopā:		1214	49.11	50.04	139.81	1.194	0	15.664		

trešdiena, 25.februāris		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.	
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:		354	11.50	17.22	37.25	0.200	0.400	4.744		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	160	323	9.496	12.75	36.763	1.024		2.884	1.	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8		
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	

[Signature]
Agnese Voicēhovska

Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		630	21.64	27.43	67.18	1.624	0.300	8.949	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	219	21.633	3.017	25.96		15.6	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		302	22.16	3.69	45.17	0	15.600	2.050	
Diena kopā:		1286	55.29	48.34	149.60	1.824	16.300	15.743	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	200	188	7.52	3.712	31.43	0.2	1.	1.024	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
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:		353	9.36	16.42	42.14	0.200	1.000	2.124	

Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8.513	8.621	31.672	0.76		7.914	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		573	14.37	23.79	74.33	1.080	10.000	11.443	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Apelsīni	100	42	1.	0.2	8.3			1.6	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		228	19.58	7.13	20.11	0	0	2.170	
Diena kopā:		1154	43.31	47.34	136.57	1.280	11.000	15.737	

piektdiena, 27.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.
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									
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.
Plovs ar cukgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				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:		623	23.31	28.29	67.71	1.400	0	7.314	

Launags									
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		369	9.21	9.01	61.92	0	0	2.000	
Diena kopā:		1238	41.71	45.32	165.84	1.600	0.200	12.252	