

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 2.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					
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		307	10,39	10,52	43,86	0,200	0	2,520		
Pusdienas										
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5		2,66	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltais cukgaļas mērcē	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32			0,436	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24		1,703	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		599	22,75	21,07	76,93	1,450	1,740	6,139		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,			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:		211	16,12	4,08	27,84	0	5,000	2,000		
Diena kopā:		1117	49,26	35,67	148,63	1,650	6,740	10,659		
	otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4			0,026	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	40	21	1,44	0,16	3,44					
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:		243	13,66	13,43	15,46	0,400	0	1,186		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,		1,516	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9,562	10,68	2,632	0,36			0,513	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16		1,64	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					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:		599	24,21	25,25	67,65	0,740	3,160	5,462		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,				1,8	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		314	10,05	14,13	35,91	0	0	2,850		
Diena kopā:		1157	47,92	52,81	119,01	1,140	3,160	9,498		
	trešdiena, 4.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					
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:		258	9,10	7,89	39,15	0,200	0,200	3,168		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15			0,943	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cukgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24			0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
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,

Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		604	25,60	27,86	60,81	0,590	0	9,763	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	200	120	5,364	2,878	18,397	0,2	2,	0,182	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:		198	7,21	7,41	25,71	0,200	2,000	1,052	
Diena kopā:		1060	41,91	43,16	125,67	0,990	2,200	13,983	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	-----------	----------

Brokastis

Četru 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				
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:		312	11,32	9,73	44,57	0,200	0,400	4,444	

Pusdienas

Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3,195	3,296	8,775	0,48		3,608	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10,303	12,843	29,98	0,15		1,939	1;3;7;9
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,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		593	22,97	27,60	61,99	0,630	0	8,847	

Launags

Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Mandarīni	60	28	0,42	0,18	6,06			1,02	
kopā:		159	4,79	2,42	29,37	0	5,000	1,494	
Diena kopā:		1064	39,08	39,75	135,92	0,830	5,400	14,785	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvas	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

Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,362		0,342	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērcē	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
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:		544	22,04	18,96	69,75	0,592	7,660	4,957	

Launags

Cepti kartupeļi	150	197	3,9	6,945	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		292	4,75	11,60	40,81	0,150	0	6,095	
Diena kopā:		1097	35,89	38,17	149,92	0,942	7,860	11,948	