

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.aprīlis	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	
Ievārijums	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:		295	10,94	9,90	41,35	0,200	0,040	2,490		
Pusdienas										
Biešu zupa	150	47	1,074	1,62	6,801	0,6	0,45	1,63		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgāļas stroganovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,	
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1,163	1,758	2,986	0,32		2,129		
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				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:		579	23,26	22,70	69,72	1,310	0,450	6,814		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		281	9,35	14,23	28,31	0	0	4,350		
Diena kopā:		1155	43,55	46,83	139,39	1,510	0,490	13,654		
otrdiena, 28.aprīlis										
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;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:		227	8,95	8,06	29,67	0,250	2,500	1,508		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7	
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Biezpiens ar krējumu	30	32	5,208	0,735	1,161				7,	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	39	1,012	2,559	3,021	0,08		2,066		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
kopā:		510	26,62	18,67	56,65	0,440	0	10,396		
Launags										
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
kopā:		245	3,43	6,25	43,41	0	0	1,800		
Diena kopā:		982	38,99	32,97	129,72	0,690	2,500	13,704		
trešdiena, 29.aprīlis										
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					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		251	14,75	13,60	15,86	0,400	0	0,886		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,	
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		
Gurķi	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3		
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:		594	24,09	26,63	63,76	0,750	0	7,593		
Launags										

Kefīra pankūka	150	543	16,861	23,166	65,496	0,45	13,2	0,068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		628	17,59	23,54	85,70	0,450	13,200	3,368	
Diena kopā:		1473	56,43	63,77	165,32	1,600	13,200	11,847	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	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								
kopā:		259	9,08	7,56	39,35	0,200	0,200	0,896	
Pusdienas									
Vistas fileja krējuma glazūrā	70	152	17,72	8,674	0,789	0,28		0,019	10;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
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:		545	27,00	23,10	55,82	0,620	11,740	6,282	
Launags									
Mafins	60	241	1,764	13,38	28,8				1;3;7
Āboli	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		296	2,26	13,68	41,20	0	0	3,300	
Diena kopā:		1100	38,34	44,34	136,37	0,820	11,940	10,478	