



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 8.septembris		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.	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	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		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765		
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:		570	22.66	25.97	60.59	0.670	0.400	8.788		
Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		241	8.13	4.51	41.89	0	5.000	3.726		
Diena kopā:		1100	39.51	38.07	149.77	0.870	6.400	13.832		

otrdiena, 9.septembris		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	
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										
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	343	10.09	13.546	39.061	1.088		3.064	1.	
Biešu - burkānu salāti	80	51	1.08	2.504	5.936	0.08	0.08	2.264		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		642	21.55	26.32	72.77	1.768	0.080	8.557		
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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		189	18.79	6.98	12.33	0	0	0.770		
Diena kopā:		1186	51.83	50.52	122.34	1.968	0.480	14.071		

trešdiena, 10.septembris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	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:		293	9.66	8.14	44.29	0.200	0.400	4.940		
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.	
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725		
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125		

Jogurta mērce	30	27	1.16	1.292	2.557	0.03	0.15	0.024	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		598	25.79	24.00	67.92	1.100	0.450	9.930	

Launags									
Kabaču pankūka	150	268	8.521	16.077	22.077	1.05	1.5	1.015	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		330	9.33	22.13	22.90	1.050	1.500	1.015	
Diena kopā:		1221	44.77	54.26	135.11	2.350	2.350	15.885	

ceturtdiena, 11.septembris	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				
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:		265	9.48	8.89	38.53	0.200	0.200	2.928	

Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19.464	4.331	25.249	1.555		1.247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0.994	1.977	2.029	0.002	0.1	0.969	
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		642	25.19	27.46	72.41	1.557	10.260	4.416	

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:		1221	44.72	50.48	146.85	1.757	10.460	10.194	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	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:		197	7.53	7.35	25.20	0.200	2.000	1.380	

Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	70	6.004	1.949	7.047	0.63		2.033	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		625	24.87	27.23	69.29	1.460	0.030	6.791	

Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811		6.66	0.821	1;3;7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444		8.	0.832	7.
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
kopā:		346	10.17	8.93	55.56	0	14.660	1.853	
Diena kopā:		1169	42.57	43.52	150.04	1.660	16.690	10.024	