

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 1.septembris	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	0.2	1.62	1,7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	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:		345	11.00	18.17	34.47	0.200	0.200	2.690	
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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	80	57	0.96	4.153	3.974	0.24	0.8	2.197	
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:		497	21.41	18.21	61.12	0.860	0.800	5.740	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		237	8.17	4.45	42.31	0	5.000	3.310	
Diena kopā:		1079	40.59	40.83	137.91	1.060	6.000	11.740	
otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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				
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:		282	9.75	8.27	41.34	0.200	0.400	4.710	
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	180	296	12.387	18.278	20.092	0.18		3.268	9.
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Tomāti	25	4	0.25	0.05	0.65			0.25	
Jogurta mērce	30	27	1.16	1.292	2.557	0.03	0.15	0.024	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:		577	22.09	28.02	57.23	0.840	0.600	7.854	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		315	17.12	3.71	52.27	0	10.000	2.793	
Diena kopā:		1174	48.96	39.99	150.84	1.040	11.000	15.357	
trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3,7
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		239	14.21	11.89	17.41	0.400	0.100	0.786	
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	80	121	7.741	7.94	4.354	0.08		0.568	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255		3.6		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		526	14.20	24.21	61.90	0.310	9.000	5.920	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	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:		217	7.49	8.28	28.04	0.200	2.000	1.042	
Diena kopā:		982	35.90	44.39	107.35	0.910	11.100	7.748	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		264	8.57	7.47	41.35	0.200	0.200	0.925	
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.
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		589	24.67	26.46	61.12	0.850	0.030	9.576	

Launags

Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	218	4.549	5.291	36.946		6.	2.806	1;7
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	5.18	5.54	47.15	0	6.000	4.406	
Diena kopā:		1121	38.42	39.48	149.63	1.050	6.230	14.907	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460	
Pusdienas									

Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		747	23.91	27.31	91.94	1.240	0.240	9.987	

Launags

Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0.6	0.2	8.3			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	25.30	10.13	21.55	0	1.200	0.250	
Diena kopā:		1433	59.66	57.51	159.42	1.540	6.240	10.697	