

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cukgaļu	80	115	6.72	8.369	3.257	0.24		0.692	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	32	0.902	1.925	2.782	0.24	0.18	1.841	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		709	20.22	26.58	87.90	1.530	1.680	8.417	
Launags									
Smalkmaizīte	80	205	3.851	6.546	32.006	0.384	6.816	0.968	1;3
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		261	4.38	6.90	44.41	0.384	6.816	4.268	
Diena kopā:		970	24.59	33.48	132.32	1.914	8.496	12.685	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	98	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	80	96	8.681	6.233	1.249	0.32		0.712	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		564	22.74	21.70	69.47	0.644	0.200	6.210	
Launags									
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		443	9.27	27.76	38.53	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1007	32.00	49.46	108.01	0.944	0.200	7.430	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15		1.038	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cukgaļas kotlete	50	157	8.958	12.184	2.788	0.2		0.333	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.477	2.52	1.472	0.03	0.18	0.455	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		559	24.87	21.80	63.51	0.580	0.180	8.466	
Launags									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		254	5.71	6.21	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		813	30.58	28.00	106.33	0.680	5.280	10.341	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	
Biešu - burkānu salāti	60	49	0.81	3.078	4.452	0.12	0.06	1.698	
Ceļtas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		621	16.54	27.18	76.61	0.350	10.220	6.337	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		224	24.44	7.93	12.98	0	1.200	0.050	
Diena kopā:		845	40.98	35.10	89.59	0.350	11.420	6.387	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	394	16.991	19.83	36.173	0.8		2.023	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
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:		535	21.04	24.73	56.04	1.010	0.750	6.084	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	100	218	4.549	5.291	36.946		6.	2.806	1;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		274	5.08	5.64	49.35	0	6.000	6.106	
Diena kopā:		809	26.11	30.37	105.40	1.010	6.750	12.190	