

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

	pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0,36			0,801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6			2,55	1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	80	30	1,33	1,426	3,08	0,4			1,712	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		669	21.70	22.41	85.12	1.510	0		9.048	

Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8,618	7,567	4,363	0,3			0,409	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0,619	2,566	1,559	0,07	0,14		0,916	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		567	23,46	18,60	75,68	0,700	0,140	0	7,211	

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3			4,109	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24		0,749	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		626	24,80	29,28	64,76	0,540	6,900	0	8,923	

Otrā izvēle										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8,293	12,83	8,087	0,2	0,66		1,897	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	200	197	10,672	9,199	17,707	0,2			4,163	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175		0,86	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		595	23,64	27,10	62,99	0,404	6,835	0	10,188	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,9	9,807	5,806	0,152			0,904	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35		2,419	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82		0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		677	24,55	26,14	84,36	0,492	6,170	0	9,199	

Otrā izvēle										
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,51			2,794	1;9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05		1,188	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		645	16,85	28,87	73,83	0,735	6,075	0	4,979	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748	0,07	0,105	1,808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444		9,	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		584	17,46	22,89	75,78	0,520	9,105	9,545	

Otrā izvēle									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,336	9,825	5,791	0,28		0,967	1;3
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Rabarberu dzēriens	200	54	0,264	0,044	12,592		12,	1,408	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	34	0,741	1,569	4,129	0,21	0,7	2,003	
kopā:		706	12,83	24,88	95,56	1,365	12,700	9,862	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6,773	8,749	1,665	0,15		0,895	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,377	3,071	6,184	0,32		1,689	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		585	27,17	22,96	65,24	0,680	0,750	9,180	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6,773	8,749	1,665	0,15		0,895	1;3
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,64		2,72	1
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		649	16,57	28,69	70,65	1,220	1,750	7,388	