

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-3.klase

	pirmdiena, 19.maijs	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,
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094			0,222	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72			2,139	7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		555	23,58	22,16	64,22	1,114	0	5,192		
Otrā izvēle										
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,
Cūkgaļas strogonovs	75	168	9,074	13,005	3,662	0,229			0,178	1;7
Vārītas grūbas	180	166	4,802	0,693	35,145	0,18			2,277	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,885	3,666	2,227	0,1	0,2		1,308	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		529	23,03	22,31	58,11	0,659	0,200	5,901		
Launags										
Banānu pankūka	200	508	11,278	28,95	50,288	0,4			1,626	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		615	13,11	33,30	65,04	0,400	2,000	2,326		
Diena kopā:		2045	71,55	86,65	241,33	2,373	5,600	19,003		
	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161			1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,68			3,726	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	70	12	1,085	0,196	1,694				1,015	
Citronu eļļas mērce	3	22	0,003	2,402	0,194	0,03	0,18		0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		635	22,32	29,93	61,98	0,871	0,180	5,775		
Otrā izvēle										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161			1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Griķi ar kūpinātu cūkgaļu	200	284	7,59	10,203	40,435	0,56			2,517	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5		3,456	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		567	19,59	23,06	69,53	0,921	0,500	8,106		
Launags										
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081		0,028	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467				1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		393	14,97	16,04	46,58	0,355	7,081	1,762		
Diena kopā:		2090	75,13	93,53	228,67	2,347	13,761	16,923		

trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1,079	2,825	2,011			0,889	7,
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		580	18,88	28,95	59,42	0,420	8,500	6,287	
Otrā izvēle									
Maltas vistas gaļas mērce	70	132	8,58	8,99	4,188	0,21		0,382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	0								1,
kopā:		720	13,03	28,50	92,97	1,010	10,050	5,721	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
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				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		225	13,53	7,26	25,33	0	0	1,896	
Diena kopā:		1865	55,84	73,35	233,18	1,630	22,550	17,082	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10,157	9,503	5,066	0,153		0,256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,884	2,239	1,821	0,21	0,35	0,623	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
kopā:		580	24,64	26,81	59,41	0,693	0,350	8,166	
Otrā izvēle									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,568	7,216	0,2		3,173	
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8,618	7,567	4,363	0,3		0,409	1;7
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,845	38,333	0,16		1,69	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		589	18,13	25,64	71,05	0,860	1,500	11,252	
Launags									
Omlete ar sieru	100	196	11,988	15,082	2,29	0,6	0,3	0,026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		349	15,52	19,81	26,25	0,600	3,300	2,935	
Diena kopā:		1851	71,37	80,15	206,67	2,353	8,550	28,393	

piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4,
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05		0,078	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		646	27,96	16,99	93,08	0,600	5,050	7,929	
Otrā izvēle									
Mājas solanka	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4
Vistas gaļas frikasē	75	186	10,955	14,273	3,038	0,162		0,513	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		635	27,94	27,99	65,48	0,912	5,500	11,902	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		256	9,61	13,73	23,26	0	3,000	1,100	
Diena kopā:		1809	74,58	66,18	223,72	1,712	19,250	23,285	