

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	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,
Īdens 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	
Īdens 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	

otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu 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	80	14	1,24	0,224	1,936			1,16	
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:		636	22,48	29,96	62,22	0,871	0,180	5,920	

Otrā izvēle									
Dārzenu 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	

trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	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	
Īdens 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	
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		720	13,03	28,50	92,97	1,010	10,050	5,721	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

4.klase

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	
Ķīnas 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 mērcē	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	
piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	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	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
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:		546	27,53	18,02	65,52	0,550	5,050	10,155	
Otrā izvēle									
Laša zupa ar dārzeņiem	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
Vārīti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16		0,739	
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:		647	26,11	26,40	74,88	0,872	5,500	8,441	