

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa

1.-4.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 11.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2,968	4,206	6,392	0,15		2,457	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra (<i>Kurzeme</i>)	170	146	6,229	2,958	23,886	0,17	0,17	2,802	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu (<i>Kurzeme</i>)	50	106	2,714	9,887	1,67	0,05		0,149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		692	23,37	28,63	83,90	0,610	2,370	13,910	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Diena kopā:		970	33,84	40,28	116,91	0,860	4,870	15,448	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
Kartupeļu un ķirbja biežputra (<i>Sēlija</i>)	150	139	2,739	6,742	16,606	0,15		2,886	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Biezpiena masa (<i>Sēlija</i>)	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7
Zemeņu mērce (<i>Sēlija</i>)	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
kopā:		600	25,06	25,88	65,47	0,460	6,950	8,020	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	246	6,263	8,45	35,509	0,5	1,	0,21	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Bumbierī	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Diena kopā:		991	32,58	34,76	138,09	0,960	12,950	11,890	
trešdiena, 13.novembris									
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
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru (<i>Latgale</i>)	200	235	6,291	10,323	29,239	0,6		4,444	1;9
Svaigu biešu salāti (<i>Latgale</i>)	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24		1,56	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		700	23,90	24,29	95,19	0,990	0	11,242	
Launags									
Kukurūzas biežputra	200	227	10,384	4,178	38,92	0,2	0,2	4,625	7
Zemeņu un ābolu mērce	20	13	0,104	0,083	2,749		1,4	0,303	
Cepta maize ar cukuru un kanēli	60	286	3,913	17,592	28,781		3,	1,764	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Diena kopā:		1229	38,36	46,26	165,65	1,190	4,600	17,934	
ceturtdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa (<i>Zemgale</i>)	150	176	9,737	6,287	19,793	0,45		7,638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi (<i>Zemgale</i>)	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1
Cūkgaļas strogonovs	60	134	7,259	10,404	2,93	0,183		0,142	1;7

Kāju burkānu salāti ar krējumu (<i>Zemgale</i>)	60	29	0,752	1,31	3,471	0,06	0,06	1,809	7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		739	25,75	28,08	87,54	1,223	1,360	12,149	

Launags

Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	3;7
Zaļie zirnīši ar krējumu	60	45	2,07	2,004	4,629	0,06			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
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Diena kopā:		1032	40,21	44,15	109,14	1,683	6,460	13,035	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas cepetis (<i>Vidzeme</i>)	60	207	16,92	15,236	0,49	0,06		0,127	
Vārtīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē (<i>Vidzeme</i>)	70	55	1,164	3,037	4,959	0,7	3,85	1,731	
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	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		694	27,74	28,26	78,96	1,090	9,000	12,905	

Launags

Biezpiena sacepums	80	150	14,678	2,171	17,667		10,4	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Diena kopā:		1035	44,70	34,73	134,07	1,090	24,400	15,098	