

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vāriti makaroni	150	241	7,38	4,68	41,94	0,3		2,04	1;3
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
kopā:		744	25,53	28,94	93,13	0,597	13,140	8,598	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
"Vanīļas biezpiena sieris ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Diena kopā:		1111	42,71	43,69	135,10	0,797	13,340	10,218	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6,698	9,419	7,089	0,07		0,37	
Vāriti rīsi	170	193	3,815	0,337	43,59	0,17		0,785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		729	26,91	25,10	97,54	0,470	0,160	9,054	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Rauga pankūka	100	237	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Diena kopā:		1193	40,02	43,17	161,81	0,470	3,660	10,361	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8,418	6,714	2,49	0,32		0,781	
Vāriti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,955	2,914	3,228	0,14		2,016	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		596	25,17	21,15	73,45	0,795	0	12,256	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Risu putras saņemums ar āboliem	150	252	6,264	5,647	44,081	0,675	11,7	1,04	1;11;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	30	19	0,156	0,124	4,123		2,1	0,455	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Vāritas olas	20	31	2,58	2,24	0,14				3
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Diena kopā:		966	35,57	32,10	130,05	1,470	13,800	14,471	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									

Pupiņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366		3,93	9
Cūkgālas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0,2		0,198	1;3
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0,21		1,623	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0,898	3,643	3,645	0,21	1,05	2,019	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		682	24,17	27,39	83,96	1,022	1,050	11,995	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Citronu biezpienkāms	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0,272	0,088	5,799		4,5	0,826	
Diena kopā:		929	37,68	37,00	110,34	1,222	7,850	13,332	