

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 28.oktobris	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	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16			1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28			1.68	
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:		721	25.26	26.62	94.07	0.730	0	10.260		

	otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	212	5.314	9.993	24.722	0.69			1.522	3
Sviesta grauzdiņš	15	51	1.179	1.552	7.776				0.57	1;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994			3.		
Diena kopā:		1126	33.52	38.46	161.48	1.420	3.000	14.512		

	otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067			0.672	1;3;7
Vārīti 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		

	otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums	120	137	4.235	6.06	15.948	0.233			2.374	7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
"Vanīļas biezpiena sieris ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918					7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Diena kopā:		1061	38.18	46.43	119.28	0.830	13.140	10.972		

	trešdiena, 30.oktobris	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	
Cūkgāļa gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0.07			0.37	
Vārīti 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		

	trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Rauga pankūka	100	237	6.143	8.264	33.695			0.5	0.047	1;3;7
Ievārijums	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, 31.oktobris	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	
Vārīti 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

Risu putras sacepums 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
Vārītas 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, 1.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
Cūkgaļas 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
Īdens 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

Rudens dārzeņu ragū	150	119	2.905	6.847	11.277	0.72		3.604	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Citronu biezpienkremš	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	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Diena kopā:		1036	37.18	41.41	128.69	1.742	8.850	17.886	