

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

papildus 3x nedēļā piena augļa programma

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.902	14.953	34.466	0.51		2.704	1
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.98	0.15	0.75	1.674	
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		568	14.14	29.44	55.32	0.860	0.750	8.941	

Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	100	357	7.	0.8	88.				1;3;5;8
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		509	14.19	5.05	109.20	0	0	0.700	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122		0.009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33		10.	0.8	7
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		517	21.36	17.25	66.79	1.302	10.000	8.212	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Siers	50	170	12.4	13.4					7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		574	13.70	19.76	72.38	0.800	0	3.500	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		566	19.19	17.06	82.56	0.940	1.600	8.953	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3;7
kopā:		316	6.97	8.28	53.60	0.448	6.412	0.923	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3;7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.162	8.612	2.586	0.502		0.277	1;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		667	25.18	20.70	93.35	1.200	6.912	9.470	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		427	16.56	22.56	39.10	0	2.000	2.784	