

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	250	114	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Cūkgāļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148		1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0.32	1.6	2.541		
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
kopā:		598	18.27	24.27	75.14	0.833	6.600	8.428		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87					7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8		1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		258	20.25	7.17	27.75	0	0	1.950		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588		1;3
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436		1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55		1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44		
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1
kopā:		669	16.57	17.09	101.45	1.310	0	7.524		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm,	120	345	16.697	9.864	47.023	0.026	20.282	0.686		1;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851		7
kopā:		390	18.95	12.25	50.52	0.026	20.282	1.537		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15		7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1.209	2.599	4.11	0.64		1.901		7
Zemeņu uzpūtenis	80	89	0.952	0.152	20.763		14.4	0.264		1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Cūkgāļas kotlete	80	242	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317		1;3
kopā:		555	23.58	25.63	56.00	1.110	14.400	5.632		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Mannā biežputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032		1;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86		1;11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		348	11.98	5.32	63.61	0.250	0.250	1.592		

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gulašzupa	250	267	13.974	19.431	8.691	0.25		1.394		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Dāržeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	1.25		4.066		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686		
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1
kopā:		717	25.38	28.81	87.33	1.560	0.300	9.346		

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	226	8.483	15.103	13.95			0.9		1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034		7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
kopā:		332	14.92	19.54	24.41	0	2.000	1.934		

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128	0.028	1;3;7
Cepts vistas šķiņķītis	70	213	18.733	14.894	1.228	0.583		0.082	1;10;3;6;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.245	2.844	1.175	0.027		0.018	1;7
Rīvīti burkāni	100	26	1.	0.2	4.8			3.6	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		663	27.97	27.63	73.81	1.162	8.128	9.359	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	100	334	7.1	3.1	67.2			4.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		430	13.50	7.10	76.20	0	0	4.700	