

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
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:		630	17.77	28.47	74.62	0.783	1.600	9.074	

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, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	143	6.777	8.012	10.845	0.15		0.943	
Maltas cūkgāļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
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:		728	18.51	21.65	104.30	1.230	0	6.585	

Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārziem)	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, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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				
Kurzemes strogonovs	100	182	9.746	14.51	3.047	0.8		0.222	1;7
kopā:		517	19.42	19.53	64.12	1.640	14.400	6.839	

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, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	280	245	15.742	12.191	17.741	0.28		6.378	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1
kopā:		543	24.80	22.54	57.85	0.630	0.500	17.106	

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, 28.marts	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
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Rīvēti 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:		625	27.97	26.02	68.11	1.105	8.128	8.484	
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	