

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38			1,834	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		688	24,86	24,00	91,35	0,866	0,750		8,378	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		225	18,60	5,69	24,16	0	3,000		1,340	

	otrdiena, 1.aprīlis	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	
Plovs ar cūkgāļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6			1,779	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08		1,9	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
kopā:		573	20,90	29,18	56,98	1,070	0,080		6,059	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		294	9,64	14,18	31,10	0	3,000		1,750	

	trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,535	11,175	4,236	0,06			0,239	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15			3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5		1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138				1,184	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		663	26,02	24,01	84,45	0,310	0,500		7,808	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Sausās brokastis musli	50	206							1,05	1;5;7;8
Piens	100	48	3,2	2,	4,5					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		393	5,28	6,58	26,52	0	0		2,650	

	ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75		3,695	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36			0,778	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45		3,11	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
kopā:		719	16,04	27,34	90,99	1,510	1,200		10,643	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58		0,159	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467				1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
kopā:		347	11,59	10,07	53,22	0,320	7,580		1,893	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Kēkss (50g)	50	191	3,07	8,06	26,245		12,21	0,02	1;3;7
Vistas gaļas frikasē	80	181	11,414	13,722	2,217	0,173		0,171	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		672	23,36	25,93	83,06	0,433	15,210	8,056	

Launags

Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		250	10,45	6,76	35,65	0	7,500	2,550	