

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.766	8.812	1.405	0.36			0.801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1.33	1.426	3.08	0.4			1.712	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		669	21.70	22.41	85.12	1.510	0		9.048	
Launags										
Rauga pankūka	100	327	7.167	17.712	33.892	0.3	5.		0.039	1;3;7
ļevārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		370	7.49	17.79	45.60	0.300	5.000		0.039	
	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.293	12.83	8.087	0.2	0.66		1.897	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3			4.109	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24		0.749	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.		1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		626	24.80	29.28	64.76	0.540	6.900		8.923	
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498				0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:		366	11.35	16.64	42.02	0	2.000		3.701	
	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9	9.807	5.806	0.152			0.904	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35		2.419	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138				1.184	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		647	27.24	21.34	85.09	0.442	0.350		8.946	
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
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.
kopā:		325	12.44	12.81	40.10	0.200	2.000		4.710	
	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Ol bal tumvi elas	Tauki	Ogļ hid rāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2			2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09			0.639	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105		1.808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444		9.		1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		584	17.46	22.89	75.78	0.520	9.105		9.545	
Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2					1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05					7.
kopā:		384	7.79	11.95	60.45	0	0		0.700	