

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25		3.343	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Risotto ar vistas galu	230	259	15.498	6.435	33.835	0.345		4.726	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.006	8.173	2.612	0.1	0.6	0.888	
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:		519	20.76	17.55	67.97	0.695	6.600	11.125	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.2	0.2	0.51	1,3;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:		317	12.44	12.81	38.11	0.200	0.200	4.710	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.392	17.965	32.675	0.612		2.877	1,3
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:		609	20.12	28.59	66.19	0.842	9.105	9.672	

Launags									
Karstmaize ar desu un 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	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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:		672	27.49	22.89	87.48	0.602	1.500	9.875	

Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.				7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		200	12.90	8.15	18.42	0	0	1.240	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	299	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
ļevārijums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		372	7.53	17.86	45.61	0.300	5.000	0.039	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepums Skolas	40	204	2.363	11.243	22.982		9.	0.02	1,3
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32		0.025	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		600	26.74	28.20	58.38	0.870	9.750	6.102	

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	