

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		351	10,06	11,84	51,69	0,200	0,200	2,025	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		766	23,91	32,44	85,66	0,859	0,250	8,418	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Ievārījums	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		242	19,86	6,27	25,74	0	10,000	2,209	
Vakariņas									
Piena zupa ar rīsiem	250	150	6,705	3,598	22,996	0,25	2,5	0,228	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		486	18,44	20,70	55,72	0,250	2,500	3,128	
Diena kopā:		1845	72,27	71,24	218,80	1,309	12,950	15,780	
otrdienā, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		389	13,81	15,41	47,81	0,200	0,400	5,415	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1,368	3,774	2,842	0,1		0,914	7,
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		565	21,50	21,37	69,59	1,388	0,400	13,023	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kēkss	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081	0,028	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		284	8,57	11,66	35,13	0,355	4,081	0,728	
Vakariņas									
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202		0,016	1,7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	42	1,32	1,3	6,06	0,1		3,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		462	20,14	12,67	64,31	0,569	0	10,440	
Diena kopā:		1700	64,02	61,11	216,84	2,512	4,881	29,606	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	3,7
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		378	17,91	23,05	23,34	0,400	0,100	1,546	

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		745	26,09	26,33	98,49	0,880	0,100	9,597	

Launags									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		307	6,77	8,63	50,00	0	0,500	3,347	

Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	230	237	4,125	7,388	38,662	0,828		3,162	
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386			0,28	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		326	6,41	10,77	50,34	0,828	0	4,202	
Diena kopā:		1756	57,19	68,78	222,16	2,108	0,700	18,692	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		356	10,70	12,77	48,95	0,200	0,400	5,291	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mārci	80	43	1,053	2,846	3,243	0,06	0,22	1,946	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		643	24,57	28,84	69,82	0,425	1,220	8,418	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74				7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		223	17,83	9,05	17,25	0	3,000	0,760	

Vakariņas									
Zemnieku brokastis	230	279	13,035	13,84	24,518	0,368		3,485	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		471	20,35	22,09	46,26	0,368	0	4,185	
Diena kopā:		1693	73,44	72,74	182,28	0,993	4,620	18,654	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		316	11,63	12,63	40,15	0,200	0,200	4,008	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7,
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:		739	32,25	28,55	85,76	1,350	0	8,880	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
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	5	20			4,99		5,		
kopā:		361	10,53	15,51	44,65	0	5,000	2,904	
Vakariņas									
Dārzenu sakņu sautējums	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		365	9,70	15,89	45,35	0,250	3,000	10,574	
Diena kopā:		1781	64,10	72,57	215,91	1,800	8,200	26,366	