

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez piena

	pirmdienā, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1,	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2		
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,						
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		457	7,76	11,53	80,33	0,200	0,200	2,045		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11,24	11,62	4,064	0,1		0,296		
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,	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		634	17,06	24,57	76,53	0,855	0,250	8,467		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505				3,	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,						
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851		
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,			
kopā:		272	8,68	12,09	30,89	0	5,000	1,721		
Vakariņas										
Rīsu zupa bez piena	250	109	1,192	1,322	23,126	0,25		0,228		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Gaļas pastēte	30	68	6,764	4,301	0,463	0,114		0,257	9,	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,						
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		408	12,19	14,43	55,87	0,364	0	3,385		
Diena kopā:		1771	45,69	62,62	243,62	1,419	5,450	15,618		
	otrdienā, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	200	217	3,38	3,384	41,519	0,2	0,4	3,84	1,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,						
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		429	9,45	14,88	62,67	0,200	0,400	5,415		
Pusdienas										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254		
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9,	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	120	28	0,989	1,448	2,65	0,24		0,957		
Kiršu 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:		522	20,86	17,04	69,13	1,528	0,400	13,066		
Launags										
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038		
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,						
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		217	7,40	11,76	19,39	0,020	0	1,608		
Vakariņas										
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10,916	11,508	5,692	0,067		0,443		
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001		
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:		615	20,74	29,03	65,44	0,417	0	10,196		
Diena kopā:		1783	58,45	72,71	216,63	2,165	0,800	30,285		

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omelete	150	221	14,118	14,774	6,385	0,15		0,04	3,
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		438	21,59	25,95	26,97	0,170	0	1,565	

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	90	275	14,342	20,05	8,34	0,36		0,601	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
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,
Rīsu dzēriens ar ogām	200	114	0,506	2,464	21,987			1,225	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		704	22,11	28,11	87,58	0,960	0,100	10,036	

Launags									
Rauga pankūka	150	372	8,132	11,563	57,884		0,75	0,078	1,
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:		443	8,76	11,92	74,19	0	0,750	3,378	

Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	230	237	4,125	7,388	38,662	0,828		3,162	
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882			0,57	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
kopā:		345	6,37	12,57	51,10	0,833	0,250	4,493	
Diena kopā:		1930	58,82	78,56	239,84	1,963	1,100	19,472	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	200	208	3,24	3,216	40,	1,		3,616	1,
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	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		378	5,69	11,67	61,07	1,000	0	5,291	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	465	13,65	18,328	52,847	1,472		4,146	1,
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	120	65	1,58	4,268	4,864	0,09	0,33	2,919	
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:		686	20,95	25,53	83,33	1,727	1,330	11,393	

Launags									
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	50	74	7,519	4,158	1,184	0,233		0,542	9,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		214	9,60	12,68	14,47	0,233	3,000	1,302	

Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	250	389	8,986	24,189	33,059	0,438		4,641	3,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		476	10,97	25,67	48,92	0,488	0	5,954	
Diena kopā:		1754	47,21	75,54	207,79	3,448	4,330	23,940	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	200	196	3,532	3,192	39,204	1,		2,632	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		370	7,98	12,15	57,83	1,000	0	4,572	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
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	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	50	148	0,303	15,347	2,219	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		811	30,39	36,92	87,21	1,360	0,600	9,545	
Launags									
Baltmaize	40	105	3,12	0,84	20,56			1,52	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		427	10,78	16,78	56,56	0	5,000	3,071	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		322	9,12	11,64	44,37	0,250	3,000	10,574	
Diena kopā:		1931	58,27	77,48	245,96	2,610	8,600	27,762	