

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		432	18,85	19,32	45,23	0,200	0,200	3,360	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	120	59	2,089	3,757	4,047	0,394		2,887	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1,83	3,846	3,288	0,12	0,6	1,242	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	89	0,065		22,185		15,		
kopā:		634	15,36	15,54	107,91	0,914	15,600	12,288	
Launags									
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
kopā:		280	10,23	16,74	22,25	0	5,000	1,575	
Vakariņas									
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	289	8,794	12,193	36,199	0,75		5,236	1;7;9
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		394	11,63	12,79	57,80	0,750	3,000	7,311	
Diena kopā:		1741	56,06	64,40	233,19	1,864	23,800	24,534	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2	0,2	0,604	7,
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Biezpiens ar saldo krējumu un dillēm	60	97	8,583	5,89	2,246	0,24		0,038	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		327	14,18	16,14	31,07	0,440	0,200	2,217	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	250	506	17,877	24,315	53,785	0,25		3,534	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
kopā:		854	29,18	39,11	95,84	0,690	1,200	12,212	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	70	253	6,115	7,546	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		255	6,14	7,60	41,39	0,448	6,412	0,223	
Vakariņas									
Miežu putraimi putra	300	258	10,992	5,22	42,152	0,3	0,3	4,944	1;7
Zaļie zirnīši ar majonēzes mērci	50	52	1,74	3,305	3,943	0,008	0,008		10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		510	16,26	17,39	71,61	0,308	5,308	7,144	
Diena kopā:		1945	65,75	80,23	239,91	1,886	13,120	21,796	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1,	0,42	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,
Krēmsiers	40	81	2,88	7,12	1,32				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		442	11,31	19,96	54,30	0,200	1,000	1,995	
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7

Vārtīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	70	0,581	6,775	1,764	0,075		0,051	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1,813	3,898	6,166	0,96		2,852	7,
Citronu biezpienkāms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1,
Udens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		770	22,03	30,84	97,95	2,260	5,250	12,027	

Launags

Sviestmaize ar olu pastēti	40	111	3,526	5,875	10,566	0,08		0,769	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		113	3,55	5,93	10,57	0,080	0	0,769	

Vakariņas

Pasta ar dārzeņiem	250	411	2,441	12,768	61,787	0,9		5,111	1;9
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7,
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0,099	0,087	6,176			0,29	
kopā:		568	9,14	22,74	71,37	1,020	0	6,498	
Diena kopā:		1892	46,04	79,47	234,19	3,560	6,250	21,289	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
----------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1,7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		357	12,50	14,54	42,48	0,200	0,400	5,174	

Pusdienas

Ķirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupuņu sautējums ar tomātiem	150	153	9,933	3,831	19,682	0,874		8,112	9,
Vārtīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		839	25,78	18,55	138,88	1,624	1,600	22,214	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	35	80	2,205	0,35	16,8			1,575	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		296	20,51	7,24	37,00	0	0	2,275	

Vakariņas

Dārzeņu ragū	250	248	4,403	15,373	23,087	0,075	0,075	6,943	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Jāņogu dzēriens	200	62	0,484	0,088	14,088		12,	1,54	
kopā:		528	8,91	28,27	58,24	0,075	12,075	10,683	
Diena kopā:		2020	67,70	68,60	276,59	1,899	14,075	40,346	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Vitamīnu biezpiens	80	76	8,324	3,464	2,778	0,8		0,535	7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		459	19,04	16,24	59,95	1,000	6,000	3,513	

Pusdienas

Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zirņu pārslu plācenītis	100	153	4,77	7,228	18,176	0,5		2,792	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		650	17,58	22,62	92,52	1,636	1,120	16,200	

Launags

Sviestmaize ar olu pastēti	40	111	3,526	5,875	10,566	0,08		0,769	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		113	3,55	5,93	10,57	0,080	0	0,769	

Vakariņas

Ābolu pankūka	140	351	9,542	18,672	35,581	0,28	4,48	0,43	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		557	17,29	27,36	59,78	0,280	7,480	2,164	
Diena kopā:		1778	57,46	72,13	222,83	2,996	14,600	22,646	