

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1,3
Vārīti griķi	150	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Maltās gaļas tomātu mērce	70	110	6.1984	8.5979	1.9604	0.0003	0	0.6488	
Kāpostu salāti	70	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		697.085	26.334	23.42	93.463	0.001	0.002	10.288	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	452	16.9667	30.2057	27.9	0	0	1.8	1,10,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		531.049	18.277	30.558	45.106	0	0.005	2.5	
otrdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļa karija mērcē	70	119	9.4254	8.1831	1.9391	0.0004	0	0.2075	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		706.279	22.915	21.433	103.352	0.001	0.001	8.226	
Launags									
Biezpiens	70	87	17.1	0.45	3.6	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Baltmaize	20	80	2.205	0.35	16.8	0	0	1.575	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		321.612	20.515	9.037	41.966	0	0.005	1.935	
trešdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis	70	210	14.5101	13.5761	7.2373	0.0005	0	0.3664	1,3,7
Kartupeļu biezenis	150	115	3.3075	0.171	24.2595	0.0001	0	3.486	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Jogurta kokteiļis	200	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		686.152	22.494	29.151	81.479	0.001	0.015	7.9	
Launags									
Omlēte	70	159	11.0178	10.7569	3.5384	0.0013	0.0005	0.3518	3,7
Kliju maize	20	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Siers	20	41	1.48	3.56	0.86	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		315.632	15.08	14.839	28.608	0.001	0.006	2.152	
ceturtdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	99	2.889	5.519	9.0785	0.0008	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Makaroni ar cūkgaļu	200	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar eļļu	70	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		667.155	24.013	25.076	85.38	0.002	0.001	8.39	
Launags									
Pankūka	50	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Piens	100	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		378.88	11.833	11.524	56.545	0	0.001	0.747	
piektdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārītas grūbas	150	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Kopā:		567.065	28.554	23.315	59.601	0.002	0.001	11.27	
Launags									
Dārzenu asorti	50	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Vārīti cīsiņi	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Sēklu maize	20	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		356.022	15.12	16.977	36.026	0	0.005	1.8	