

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

		Enerģētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni							
		Svars (g)	vērtība (kkal)														
Pirmdiena, 21.septembris																	
Pusdienas																	
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.0719	5.5818	7.6412	0.2	0	3.173									
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.2056	11.1846	3.5976	0.1632	0	0.3576	1,7;9								
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0		1.							
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373									
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.							
Kopā:		634.426	27.746	26.234	71.285	0.963	0	4.268									
Launags																	
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.	0	0	0		7.							
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0		7.							
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488									
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74		1.							
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0		7.							
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0									
Kopā:		302.31	23.406	13.628	20.696	0	0	2.228									
Diena kopā :		1280.695	61.817	53.167	138.596	1.163	0.2	8.011									
Otrdiena, 22.septembris																	
Pusdienas																	
Biešu zupa	200	62	1.4319	2.1598	9.068	0.8	0.6	2.173									
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.							
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.2577	39.4254	1.	0	3.4818									
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.21	1.05	2.0195									
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2		1.							
Kopā:		676.883	20.833	23.71	93.388	2.01	1.65	10.284									
Launags																	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7									
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0		7.							
Sēklu maize	40	115	4.2	2.56	18.84	0	0	1.72	1,11								
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0		7.							
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336		7.							
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0									
Kopā:		491.771	21.403	26.213	42.941	0	3.	3.454									
Diena kopā :		1544.851	55.706	65.227	181.729	2.21	5.05	18.928									
Trešdiena, 23.septembris																	
Pusdienas																	
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1,3								
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2		7.							
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	66	1.646	5.2668	3.866	0.14	0	2.8868		11.							
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.							
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0	0.702		7.							
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27									
Kopā:		622.114	25.12	21.326	81.109	0.78	0	9.662									
Launags																	
Kēkss (50g)	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0	0.0195	1,3;7								
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0									
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91									
Kopā:		263.501	4.097	8.385	42.105	0	0	0.93									
Diena kopā :		1157.678	44.149	44.815	140.746	0.98	0	12.571									
Ceturtdiena, 24.septembris																	
Pusdienas																	
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555		9.							
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.							
Pasta ar sieru	180	363	15.5461	17.1545	36.3793	0.18	0	1.9297	1,7;9								
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.6976	0.1216	1.5896	0	0	0.8572									
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.							
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0		7.							
Kopā:		606.015	27.511	24.733	67.133	0.38	0	6.042									
Launags																	
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši ""Milzu""	50	171	3.15	0.65	36.45	0	0	0.9		1.							
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74		1.							
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0		7.							
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0		7.							
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0									
Kopā:		504.37	13.44	13.71	80.48	0	0	2.64									
Diena kopā :		1464.102	51.763	51.437	195.172	0.58	0.4	13.538									
Piektdiena, 25.septembris																	
Pusdienas																	
Mājas soļanka	200	126	6.476	5.4674	10.503	0.8	1.	1.457		1.							
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.							
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0	0	0.3354	1,7								
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1	0	0.6		7.							
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2		1.							
Kopā:		743.193	28.776	27.771	90.203	1.1	6.	7.404									
Launags																	
Cepumi	50	226	3.85	7.35	35.2	0	0	0	1,3;7								
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15									
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74		1.							
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0		7.							
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91									
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336		7.							
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0									
Kopā:		565.02	15.18	21.228	77.691	0	3.	3.834									
Diena kopā :		1635.999	54.577	61.237	213.315	1.3	9.2	15.406									

2B

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina