

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdienā, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254		
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32		0.712		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4		7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75					7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
kopā:		682	26.13	24.96	88.11	1.320	0.400	8.678		

Launags										
Biezpiens	80	78	15.2	0.4	3.2					7.
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88					7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05		
Zemeņu mērce	20	17	0.138	0.069	3.94		3.	0.275		
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74		1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Zāļu tēja	200									
kopā:		374	20.81	13.90	40.95	0	3.000	3.065		

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475		
Burkānu salāti ar sezama seklinām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124		11.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41		
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
kopā:		704	21.55	24.51	98.98	1.200	0	12.499		
Launags										
Smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56			0.159		1;3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4.873	2.949	16.428			1.158		7.
kopā:		296	9.24	8.60	45.99	0	0	1.317		

	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta cūkgalas kotlete	50	116	8.398	7.818	2.907			0.291		1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	138	3.448	5.577	18.178	0.6		2.3		7.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06		0.18	1.683	
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425			2.	0.089	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		640	22.31	28.03	74.17	0.660	7.180	6.456		
Launags										
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	100	20	0.916	0.199	3.481			2.32		
Jogurta mērce	20	18	0.773	0.861	1.705	0.02		0.016		7.
Zāļu tēja	200									
"Vārīta desa" Zālā dakšiņā"	30	69	3.12	5.7	1.26					1.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8		1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
kopā:		272	7.39	15.41	26.09	0.020	0	4.136		

	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118		1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16.84	13.311	47.018	0.8		0.503		1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
kopā:		591	27.89	23.63	65.44	1.400	0	3.832		
Launags										
Biezpiena sacepums	100	174	18.028	2.514	19.637			11.	0.041	1;11;3;7
Ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7					
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	3	12			2.994			3.		

Ieva Langsteina



Daily

kopā:	388	25.55	7.23	55.00	0	14.000	1.775	
-------	-----	-------	------	-------	---	--------	-------	--

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	123	6.905	7.502	6.875	0.8		1.916	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.09		0.222	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mārci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2		2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		663	26.85	29.84	70.21	1.290	0	11.253	
Launags									
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
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	3	12			2.994		3.		
kopā:		467	19.72	24.05	43.30	0	3.000	3.534	

Ieva Langšteina