

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 12.oktobris									
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, 13.oktobris									
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 dzēniens	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 dzēniens	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, 14.oktobris									
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 sēklīšiem	70	66	1.646	5.2668	3.666	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									
Kāss (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, 15.oktobris									
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""Mīlzu""	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, 16.oktobris									
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 dzēniens	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 dzēniens	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	

[Handwritten signature]

Teva Langsteina
[Handwritten signature]