Daily

Apstiprinu:
A.Zadniece

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
pirmdiena, 23.novembris									
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, 24.novembris									
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	
Ķiršu 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, 25.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.8205	11.0458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biezputra	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	3.666	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									
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, 26.novembris									
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, 27.novembris									
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*	*21.226*	*77.691*	*0*	*3.*	*3.634*	
Diena kopā :		***1635.999***	***54.577***	***61.237***	***213.315***	***1.3***	***9.2***	***15.406***	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina