

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049			3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.001		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067		0.001	2.311	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		638	25.16	30.13	64.61	0.001	0.001	12.272	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		0.002	1.328	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		249	14.70	10.65	23.05	0	0.002	2.468	
Diena kopā:		887	39.85	40.79	87.66	0.001	0.003	14.740	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1.789	6.242	9.146			3.232	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	80	154	9.785	11.427	2.451			0.304	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282			0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304			1.502	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.001	1.218	
kopā:		662	21.10	23.08	90.36	0	0.001	9.380	

Launags									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182		0.001	0.548	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		0.002		
kopā:		167	6.93	3.11	28.09	0	0.003	0.548	
Diena kopā:		830	28.03	26.19	118.44	0	0.004	9.928	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587			0.021	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624			4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.796	7.439			1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		602	28.70	21.78	71.88	0	0	7.590	

Launags									
Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914			0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		0.005	0.993	
Klijū maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		352	7.06	11.30	54.20	0	0.005	2.943	
Diena kopā:		954	35.76	33.08	126.08	0	0.005	10.533	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199			2.139	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81			0.497	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.001		3.4	1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086			2.765	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		741	18.51	24.47	98.98	0.001	0	8.801	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		0.002	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.

Cukurs baltais	2	8			1.996		0.002		
kopā:		221	18.71	8.97	15.92	0	0.004	0.884	
Diena kopā:		961	37.21	33.44	114.90	0.001	0.004	9.685	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124			4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207			0.062	3;4
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376			4.452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882			0.179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969			2.244	
Jānogu dzēriens	150	22	0.335	0.064	4.458		0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		631	28.56	27.89	64.33	0	0.003	13.903	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		414	10.89	4.65	85.60	0	0	0.700	
Diena kopā:		1045	39.45	32.54	149.93	0	0.003	14.603	