

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	200.00	152.92	7.03	3.01	24.23	0.00	0.00	0.03	1;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90	0.00	0.00	0.00	
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71	0.00	0.00	0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13	0.00	0.00	0.00	7
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92	0.00	0.00	0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150.00	146.29	5.22	10.28	7.85	0.00	0.00	2.92	7;9
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70.00	133.50	7.78	9.76	3.62	0.00	0.00	0.31	7;9
Vārīti griķi	160.00	176.67	3.96	0.85	38.33	0.00	0.00	1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70.00	49.49	1.12	2.18	6.22	0.00	0.00	1.68	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Kefīrs	200.00	96.00	6.00	4.00	9.00	0.00	0.00	0.00	7
kopā:		706.00	27.52	27.62	85.11	0.00	0.00	8.80	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80.00	94.27	12.58	3.52	2.99	0.00	0.00	0.00	7
Baltmaize	30.00	78.90	2.34	0.63	15.42	0.00	0.00	1.14	1
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20	0.00	0.00	0.70	
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92	0.00	0.00	0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Diena kopā:		1272.00	52.66	38.03	181.51	0.00	0.01	11.95	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	200.00	187.86	7.52	3.71	31.43	0.00	0.00	1.02	7
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22	0.00	0.00	0.00	7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71	0.00	0.00	0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13	0.00	0.00	0.00	7
Siers	20.00	68.00	4.96	5.36	0.00	0.00	0.00	0.00	7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50.00	123.92	10.87	8.16	1.03	0.00	0.00	0.08	
Vārīti makaroni	180.00	288.79	8.86	5.62	50.33	0.00	0.00	2.45	1;3
Piena mērce ar baziliku	40.00	44.43	1.30	2.81	3.58	0.00	0.00	0.01	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70.00	45.91	1.25	3.40	3.11	0.00	0.00	0.86	
Jogurta krēms	40.00	87.38	1.73	6.00	6.61	0.00	0.00	0.00	7
Ogu ķīselis	100.00	36.87	0.45	0.12	7.96	0.00	0.01	1.32	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
kopā:		731.00	27.89	26.65	92.70	0.00	0.01	6.92	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200.00	119.88	5.36	2.88	18.40	0.00	0.00	0.18	7
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60	0.00	0.00	0.90	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13	0.00	0.00	0.00	7
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52	0.00	0.00	0.20	
Diena kopā:		1281.00	48.49	48.36	160.86	0.00	0.01	9.79	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	200.00	179.54	7.52	4.01	28.63	0.00	0.00	1.18	7
levārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90	0.00	0.00	0.00	
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71	0.00	0.00	0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13	0.00	0.00	0.00	7
Kakao dzēriens	200.00	98.07	6.43	4.43	8.47	0.00	0.00	1.03	7
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150.00	89.41	5.41	5.68	3.96	0.00	0.00	2.06	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70.00	140.01	6.70	9.42	7.09	0.00	0.00	0.37	
Vārīti rīsi	170.00	192.87	3.82	0.34	43.59	0.00	0.00	0.79	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80.00	53.73	0.85	4.51	2.41	0.00	0.00	1.64	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94	0.00	0.00	1.40	
kopā:		609.00	20.66	20.59	83.08	0.00	0.00	8.45	
Launags									
Rauga pankūka	100.00	237.25	6.14	8.26	33.70	0.00	0.00	0.05	1;3;7
levārījums	15.00	20.85	0.15	0.02	5.85	0.00	0.00	0.00	
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20	0.00	0.00	0.70	
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92	0.00	0.00	0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Diena kopā:		1343.00	43.54	40.46	201.56	0.00	0.01	12.34	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Vārītas olas	50.00	77.60	6.45	5.60	0.35	0.00	0.00	0.00	3
Saldskābmaize	40.00	91.60	2.52	0.40	19.20	0.00	0.00	1.80	1
Sviests	6.00	44.88	0.04	4.95	0.26	0.00	0.00	0.00	7
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	80.00	14.78	0.73	0.16	2.45	0.00	0.00	1.78	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30.00	57.85	0.76	5.70	0.87	0.00	0.00	0.01	7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150.00	98.59	1.75	6.57	7.85	0.00	0.00	3.06	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5.00	14.05	0.39	0.21	2.57	0.00	0.00	0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80.00	106.09	8.42	6.71	2.49	0.00	0.00	0.78	
Vārīti kartupeļi	180.00	133.94	3.82	0.19	28.24	0.00	0.00	4.01	
Burkānu salāti ar krējumu	80.00	49.57	1.09	3.33	3.69	0.00	0.00	2.30	7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00	0.00	0.00	0.00	7
kopā:		602.00	25.31	21.57	73.91	0.00	0.00	12.54	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	40.00	133.60	2.84	1.24	26.88	0.00	0.00	1.88	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00	0.00	0.00	0.00	7
Baltmaize	30.00	78.90	2.34	0.63	15.42	0.00	0.00	1.14	1
Krēmsiers	30.00	62.10	2.22	5.34	1.29	0.00	0.00	0.00	7
Gurķi	30.00	3.66	0.18	0.06	0.54	0.00	0.00	0.15	
Diena kopā:		1278.00	49.85	49.77	153.19	0.00	0.00	19.30	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200.00	181.21	6.66	2.99	32.16	0.00	0.00	0.45	7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90	0.00	0.00	0.00	
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71	0.00	0.00	0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13	0.00	0.00	0.00	7
Gurķi	15.00	1.83	0.09	0.03	0.27	0.00	0.00	0.08	
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02	0.00	0.00	0.00	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150.00	99.54	3.77	4.85	10.09	0.00	0.00	3.93	9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70.00	146.56	9.72	10.07	4.12	0.00	0.00	0.67	1;3;7
Vārīts kuskuss	170.00	202.05	7.44	2.01	39.94	0.00	0.00	1.84	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40.00	41.81	0.33	3.79	1.57	0.00	0.00	0.03	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80.00	58.63	1.03	4.16	4.17	0.00	0.00	2.31	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08	0.00	0.00	2.20	1
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32	0.00	0.00	0.00	
kopā:		656.00	25.79	25.50	80.28	0.00	0.00	10.97	
Launags									
Citronu biezpienkrēms	80.00	135.67	10.08	8.94	3.61	0.00	0.00	0.00	7
Zemeņu un aveņu mērce	40.00	35.12	0.36	0.12	7.73	0.00	0.01	1.10	
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20	0.00	0.00	0.70	
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92	0.00	0.00	0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98	0.00	0.00	2.99	0.00	0.00	0.00	
Diena kopā:		1199.00	45.67	40.85	162.93	0.00	0.01	14.23	