

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	200.00	152.92	7.03	3.01	24.23	0.20	0.20	0.03	1;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92			0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150.00	108.22	2.27	8.68	5.41	0.15		2.38	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70.00	133.50	7.78	9.76	3.62	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	160.00	176.67	3.96	0.85	38.33	0.16		1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70.00	49.16	1.12	2.18	6.22	0.28		1.68	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		721.00	25.26	26.62	94.07	0.73	0.00	10.26	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80.00	94.27	12.58	3.52	2.99				7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92			0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Diena kopā:		1230.00	48.48	40.59	170.79	0.93	6.20	12.15	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kartupeļu pankūka	100.00	235.02	4.24	15.42	19.52	0.10		2.75	3
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70.00	146.56	9.72	10.07	4.12	0.07		0.67	1;3;7
Vārīti makaroni	150.00	240.19	7.38	4.68	41.94	0.30		2.04	1;3
Piena mērce ar baziliku	20.00	22.22	0.65	1.40	1.79	0.08		0.01	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70.00	45.41	1.25	3.40	3.11	0.07	0.14	0.86	
Biezpiena masa	40.00	51.24	6.24	1.36	3.45		2.00		7
Ogu ķīselis	100.00	36.87	0.45	0.12	7.96		5.00	1.32	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
kopā:		598.00	27.47	21.37	72.73	0.52	7.14	6.00	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200.00	119.88	5.36	2.88	18.40	0.20	2.00	0.18	7
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52			0.20	
Diena kopā:		1048.00	38.87	44.50	121.19	0.82	9.14	10.03	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60.00	220.14	7.43	13.80	16.31			1.55	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92			0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150.00	88.94	5.41	5.68	3.96	0.15		2.06	
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā mērcē	70.00	138.01	6.88	9.45	6.49	0.07		0.37	
Vārīti rīsi	170.00	192.87	3.82	0.34	43.59	0.17		0.79	
un eļļu	70.00	46.41	0.75	3.95	2.11	0.07	0.14	1.44	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		720.00	26.99	24.57	96.63	0.46	0.14	8.85	
Launags									
Rauga pankūka	100.00	236.18	6.14	8.26	33.70		0.50	0.05	1;3;7
ļevārījums	15.00	20.85	0.15	0.02	5.85				
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92			0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Diena kopā:		1434.00	50.05	53.12	188.01	0.46	6.64	11.16	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200.00	186.69	8.87	5.30	26.19	0.20	0.20	1.62	1;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150.00	98.00	1.75	6.57	7.85	0.15		3.06	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5.00	14.03	0.39	0.21	2.57	0.01		0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80.00	106.09	8.42	6.71	2.49	0.32		0.78	
Vārīti kartupeļi	180.00	133.94	3.82	0.19	28.24	0.18		4.01	
Burkānu salāti ar krējumu	70.00	43.37	0.96	2.91	3.23	0.14		2.02	7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
kopā:		595.00	25.17	21.15	73.45	0.80	0.00	12.26	
Launags									
""Milzu"" (neglazētas)"	40.00	150.80	2.88	1.52	29.60			2.32	
Piens	150.00	72.00	4.80	3.00	6.75				7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Gurķi	20.00	2.44	0.12	0.04	0.36			0.10	
Diena kopā:		1155.00	44.47	36.61	157.84	1.00	0.20	17.77	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Banāni	100.00	88.00	1.20	0.20	20.00			1.80	
Baltmaize	30.00	78.90	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Biezpiena masa	40.00	51.24	6.24	1.36	3.45		2.00		7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150.00	99.54	3.77	4.85	10.09	0.37		3.93	9
Cūkgaļas kotlete	50.00	150.57	8.80	12.12	1.62	0.20		0.20	1;3
Vārīts kuskuss	150.00	178.28	6.56	1.77	35.24	0.21		1.62	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40.00	41.61	0.33	3.79	1.57	0.04		0.03	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70.00	50.75	0.90	3.64	3.65	0.21	1.05	2.02	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jāņogu dzēriens	200.00	29.36	0.45	0.09	5.94		4.00	1.40	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		707.00	24.54	27.42	89.58	1.02	5.05	13.40	
Launags									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150.00	211.65	5.31	9.99	24.72	0.69		1.52	3
Kliju maize	15.00	40.95	1.82	0.41	7.10			0.87	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		1208.00	41.59	42.73	160.44	1.71	7.05	18.73	