

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200.00	151.50	7.06	3.08	23.73	0.20	0.20	0.03	1;7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
levārijums	5.00	6.95	0.05	0.01	1.95				
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200.00	91.37	2.73	4.32	10.12	0.20		3.85	9
Cūkgaļas gulašs	90.00	183.97	10.58	13.99	4.06	0.09		0.22	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70.00	67.27	0.77	6.43	1.99	0.01	0.35	0.85	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Augļu un ogu dzēriens	150.00	23.42	0.23	0.20	4.82		0.75	1.22	
kopā:		635.00	21.47	26.30	77.01	0.45	1.10	9.92	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20			0.70	
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		1132.00	39.93	44.04	141.52	0.65	4.30	12.26	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
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	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	150.00	58.51	2.32	3.06	5.51	0.38		2.08	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180.00	395.51	10.68	17.94	41.36	0.61		3.24	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70.00	39.99	0.88	1.67	5.23	0.35	1.05	2.14	7;9
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		704.00	23.85	28.23	81.31	1.34	1.05	9.66	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100.00	224.95	17.99	6.55	23.16		9.00	0.02	1;3;7
levārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20			0.70	
Diena kopā:		1209.00	49.51	42.48	148.82	1.54	12.05	11.46	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biežputra	200.00	179.54	7.52	4.01	28.63	0.20	1.00	1.18	7
ļevārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.81	12.29	13.04	4.94	0.07		0.28	1;3
Vārīti kartupeļi	190.00	141.38	4.03	0.20	29.81	0.19		4.23	
Skābā krējuma mērce	40.00	45.04	0.65	3.88	1.88	0.04		0.18	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90.00	66.69	0.84	4.67	5.37	0.27	1.35	3.01	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200.00	122.64	5.66	3.03	18.25			1.03	7
kopā:		665.00	26.91	25.38	80.33	0.57	1.35	10.93	
Launags									
ļevārījuma uzpūtenis	70.00	60.23	0.89	0.10	14.64		3.50	0.01	1
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
Siers	15.00	51.00	3.72	4.02					7
Diena kopā:		1201.00	47.76	43.16	154.65	0.77	8.85	13.55	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200.00	183.68	8.19	4.06	27.44	0.20	0.40	3.62	1;7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52			0.20	
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									
Maltās gaļas zupa	200.00	129.57	8.12	5.82	11.00	0.20		3.10	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Vārīta pasta - makaroni	150.00	298.03	0.84	4.65	54.00	0.60		2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20.00	22.22	0.65	1.40	1.79	0.08		0.01	7
Siers	20.00	68.00	4.96	5.36					7
Biešu salāti	70.00	58.63	1.00	3.57	5.66	0.28	0.07	1.66	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
kopā:		734.00	23.81	26.08	91.62	1.16	0.07	8.42	
Launags									
Cepti kartupeļi	150.00	191.50	3.90	6.37	28.86	0.15		4.10	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20			0.70	
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:		1309.00	38.97	41.81	183.68	1.51	3.47	17.96	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200.00	152.19	7.60	3.53	23.74	0.20	0.20	2.44	7
Blenderētas zemenes	10.00	3.37	0.08	0.04	0.58			0.17	
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	30.00	3.66	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150.00	73.41	2.17	4.14	6.81	0.15	0.50	2.28	
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70.00	140.70	9.77	9.39	4.13	0.07		0.84	1;3;7
Vārīti rīsi	160.00	181.53	3.59	0.32	41.03	0.16		0.74	
Kausētā siera mērce	40.00	64.53	2.64	5.10	1.95	0.16		0.04	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90.00	53.47	1.19	2.97	5.45	0.09		2.79	
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		631.00	23.00	23.53	79.91	0.63	0.50	8.89	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50.00	5.03	0.11	0.13	0.82		0.05	0.07	1;7
Auglis	100.00	55.73	0.79	0.25	12.20			0.70	
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		931.00	33.53	30.56	128.66	0.83	3.75	12.99	