

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

pirmdiena, 25.novembris	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
Ievārījums	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	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		689.00	21.77	26.90	88.41	0.45	1.10	11.92	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		1259.00	47.66	50.66	146.42	0.65	4.30	13.56	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

otrdiena, 26.novembris	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
"Vārīta desa "Zaļā dakšiņa""	20.00	45.80	2.08	3.80	0.84				1
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150.00	54.04	3.19	2.39	4.81	0.16		1.03	1;9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	180.00	395.51	10.68	17.94	41.36	0.61		3.24	1
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70.00	39.78	0.78	2.34	4.26	0.21	0.35	1.00	
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
kopā:		746.00	24.64	28.26	91.19	0.98	0.35	7.47	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100.00	224.95	17.99	6.55	23.16		9.00	0.02	1;3;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		1241.00	51.58	46.06	147.34	1.18	11.35	8.58	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rauga pankūka	150.00	354.28	9.21	12.40	50.54		0.75	0.07	1;3;7
levāriņjums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
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
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
kopā:		719.00	27.21	25.98	91.73	0.57	1.35	12.93	
Launags									
levāriņjuma 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:		1361.00	47.74	48.41	182.31	0.57	8.60	13.58	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Vārītas olas	50.00	77.60	6.45	5.60	0.35				3
Saldskābmaize	40.00	91.60	2.52	0.40	19.20			1.80	1
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52			0.20	
Sviests	8.00	59.84	0.05	6.60	0.35				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150.00	106.77	4.33	5.70	9.36	0.15		2.48	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Vārīta pasta - makaroni	140.00	278.16	0.78	4.34	50.40	0.56		2.38	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
Ūdens ar citronu	200.00	3.55	0.07	0.06	0.32				
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:		749.00	20.34	26.31	98.10	1.07	0.07	9.63	
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
Gurķi	30.00	3.66	0.18	0.06	0.54			0.15	
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:		1255.00	34.52	47.60	163.12	1.22	3.07	16.23	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

piektdiena, 29.novembris	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	60.00	120.60	8.38	8.05	3.54	0.06		0.72	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	70.00	41.59	0.92	2.31	4.24	0.07		2.17	
Piens (skolas)	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
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
kopā:		731.00	27.71	25.47	98.69	0.60	0.50	8.51	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50.00	5.03	0.11	0.13	0.82		0.05	0.07	1;7
Dārzeņu asorti	60.00	11.09	0.55	0.12	1.83			1.33	
Skābā krējuma ķīpoku mērce	30.00	57.85	0.76	5.70	0.87	0.03	0.03	0.01	7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
Diena kopā:		1045.00	38.76	38.07	137.94	0.83	3.78	13.25	