

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Cūkgaļas gulašs	75	154	8.82	11.66	3.382	0.078		0.185	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	59	0.659	5.508	1.702	0.006	0.3	0.726	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		666	18.62	29.08	73.43	0.834	0.300	6.562	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82			0.7	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		646	21.27	24.54	84.16	1.600	0.400	7.426	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepta vistas gaļa	60	149	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		694	27.67	23.99	89.35	0.862	0	9.389	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36					7
Jauno kāpostu un tomātu salāti	90	49	1.185	3.201	3.648	0.068	0.248	2.189	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		646	14.38	20.24	90.32	0.928	1.248	9.772	

piekdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Jogurts ar ogām	220	209	7.	3.806	36.452			1.302	7
kopā:		633	25.85	22.83	79.48	0.590	0.080	7.681	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
kopā:		650	19.99	28.31	71.66	0.972	1.500	8.705	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		533	18.81	23.80	60.80	0.625	0.400	6.987	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		619	24.10	26.19	68.75	0.982	0.750	10.163	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.	1.457	1
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Cepti vistas stīlbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		743	24.92	25.34	92.51	1.820	2.700	8.659	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0.756	1.624	2.569	0.4		1.188	7
Biezpiena masa	40	51	6.239	1.362	3.451		1.2		7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Piens	160	77	5.12	3.2	7.2				7
kopā:		588	27.87	22.54	67.26	0.820	6.200	6.199	