

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		702	24,15	24,46	94,53	1,400	6,650	10,886	

Launags									
Mannā biezputra	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Tomāti	5	1	0,05	0,01	0,13			0,05	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		246	8,26	7,39	36,60	0,200	3,500	2,826	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	166	9,555	8,506	12,373	0,2		2,078	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kartupeļu un maltas cūkgalas sautējums	250	287	16,25	17,987	14,685	0,75		5,549	
Burkānu salāti ar sezama seklīnām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		696	30,34	35,39	63,37	1,150	0	13,261	

Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4,873	2,949	16,428			1,158	7,
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563			0,404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu mērce	75	42	1,018	1,692	5,464	0,075		0,92	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	2,552	10,032	13,63		2,84	0,837	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		749	21,00	29,54	97,00	0,375	8,140	11,511	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		330	11,13	19,73	27,07	0,020	0	2,816	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
kopā:		631	20,71	26,74	75,29	1,010	6,250	7,102	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041	1;11;3;7
Ievārījums	30	48	0,03	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	250	123	6,146	3,971	15,299	0,25		2,694	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		771	27,61	28,03	100,18	0,750	0	8,515	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	285	14,7	23,133	26,5			1,75	1;10;3;7
"Rudzu brokastu pārslu rīnķīši ""Milzu""	40	137	2,52	0,52	29,16			0,72	1,
Piens	250	120	8,	5,	11,25				7,
kopā:		542	25,22	28,65	66,91	0	0	2,470	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		761	25,71	26,00	104,14	1,630	6,750	12,016	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	207	11,944	10,633	15,467	0,25		2,598	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	250	287	16,25	17,987	14,685	0,75		5,549	
Burkānu salāti ar sezama seklinām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		789	34,45	37,79	76,50	1,200	0	14,881	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas teftelis	90	200	12,578	12,2	9,724			0,519	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Tomātu mērce	75	42	1,018	1,692	5,464	0,075		0,92	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	193	3,19	12,54	17,037		3,55	1,046	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		854	25,07	34,80	107,27	0,405	8,850	12,503	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	230	438	19,366	15,308	54,071	0,92		0,578	1;7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	250	59	0,39	0,34	13,028		6,25	2,03	
kopā:		748	24,38	31,70	89,38	1,190	6,250	8,301	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,146	3,971	15,299	0,25		2,694	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		805	28,29	28,09	107,87	0,780	0	8,654	