Nedēļas ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas 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	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	100	2,069	7,916	5,234	0,27	1,35	3,151	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**657**	**20,89**	**29,55**	**76,31**	**0,720**	**9,350**	**7,462**	
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	181	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**381**	**13,57**	**13,48**	**52,08**	**0,200**	**2,400**	**5,524**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	407	19,705	15,78	46,573	0,88		1,722	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1,634	2,29	5,182	0,4		2,796	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**683**	**27,45**	**23,64**	**89,93**	**1,430**	**5,150**	**10,206**	
Launags									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**193**	**7,23**	**3,03**	**34,03**	**0,200**	**2,200**	**0,026**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu mērce	60	34	0,814	1,354	4,371	0,06		0,736	
Biešu salāti ar majonēzes mērci	100	96	1,725	6,357	7,731			2,175	10;3;7
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	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				
kopā:		**618**	**17,22**	**23,52**	**82,81**	**0,260**	**10,000**	**9,240**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		**390**	**16,04**	**18,56**	**39,56**	**0**	**3,000**	**2,784**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,4		0,38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**642**	**26,85**	**21,77**	**83,77**	**1,550**	**0**	**4,837**	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	91	11,949	1,938	6,215		0,6	0,025	1;11;3;7
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	14	0,073	0,094	2,847			0,29	
kopā:		**203**	**13,41**	**6,28**	**22,14**	**0**	**0,600**	**1,015**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	150	11,781	9,803	3,497	0,06		0,26	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**580**	**26,28**	**21,17**	**69,21**	**0,770**	**0**	**13,152**	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**330**	**10,69**	**4,65**	**65,20**	**0**	**0**	**0,700**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa **5.-9.klase**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas 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	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	100	2,069	7,916	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		**829**	**26,75**	**31,87**	**107,98**	**0,770**	**10,350**	**11,267**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	425	20,601	16,497	48,69	0,92		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1,634	2,29	5,182	0,4		2,796	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**790**	**31,53**	**26,41**	**106,12**	**1,570**	**5,250**	**12,937**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11,18	10,844	8,644			0,462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu mērce	60	34	0,814	1,354	4,371	0,06		0,736	
Biešu salāti ar majonēzes mērci	100	96	1,725	6,357	7,731			2,175	10;3;7
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**761**	**23,45**	**26,79**	**105,05**	**0,260**	**10,000**	**11,556**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,146	3,971	15,299	0,25		2,694	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,4		0,38	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**840**	**34,47**	**24,19**	**120,01**	**1,650**	**0**	**9,214**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	175	13,745	11,437	4,079	0,07		0,304	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,44		4,62	7,
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6	
Ūdens ar citronu	200	7	0,14	0,12	0,64				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**713**	**32,18**	**25,45**	**86,99**	**0,910**	**0**	**16,640**	