

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 12.oktobris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		531.204	18.974	21.962	63.414	0.001	0.002	6.664	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		273.882	13.634	13.319	23.976	0	0.016	0.038	
otrdienā, 13.oktobris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0.665	5.733	4.2399	0.0002	0.0011	2.394	
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		616.158	23.538	22.214	79.398	0.001	0.002	7.623	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (neglazēta)	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Kopā:		347.29	11.64	9.515	51.54	0	0	4.36	
trešdienā, 14.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		634.714	23.415	25.242	76.918	0.001	0.01	6.488	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	112	5.364	2.878	16.401	0.0002	0.0002	0.182	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Kopā:		336.594	14.184	16.758	32.301	0.	0.	1.232	
ceturtdienā, 15.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas kļona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		563.712	21.657	21.446	70.6	0.	0.003	4.982	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	180	282	6.7959	17.559	23.0067	0.0005	0	3.3894	3,7
Tomātu gurķu salāti	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		348.412	7.726	21.293	29.864	0.001	0.005	3.809	
piektdienā, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	70	164	11.4149	11.3814	3.9618	0.0003	0	0.6489	1,3,7
Vārīti makaroni	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kopā:		651.82	19.446	26.668	81.75	0.001	0.028	7.473	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		254.415	5.146	7.344	40.659	0	0.024	1.739	

Skolas māsa
Vineta Briede



Ieva Langšteina

