

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdienā, 20.septembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.2665	13.1124	2.8393	0.0006	0	0.4235	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Dzēriens	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		669.746	24.029	27.512	81.54	0.001	0.001	4.234	
Launags									
Piens	100	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Kellorgs	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		532.65	11.65	27.121	59.086	0.	0	7.26	
otrdienā, 21.septembris									
Pusdienas									
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.001	0	5.695	
Burkānu salāti	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		581.998	20.61	26.959	63.41	0.001	0.002	12.437	
Launags									
Biezpiena masa	150	315	19.5779	13.7946	27.6406	0	0.0162	0.0574	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		448.689	26.204	18.324	44.399	0	0.023	1.489	
trešdienā, 22.septembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0003	0	0.2013	3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		645.923	20.382	26.508	80.845	0.001	0.002	5.464	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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:		407.531	11.72	17.566	48.943	0.001	0.014	0.045	
ceturtdienā, 23.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Griķi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		574.273	22.72	25.047	63.734	0.001	0.	8.033	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		325.654	8.396	11.617	45.271	0	0.006	2.6	
piektdienā, 24.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	159	8.6118	12.1878	3.5804	0.0001	0	0.4756	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.9548	2.2428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kēkss	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
Kopā:		791.455	22.357	28.708	109.829	0.001	0.014	5.802	
Launags									
Smalkmaizīte	50	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		260.11	6.178	8.027	41.403	0.	0.006	0.223	