

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
Pirmdiena, 11.oktobris									
Pusdienas									
Vārti griķi									
Cūkgaļas strogonovs	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Dzēriens	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Rudzu maize	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Auglis	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Launags		615.328	19.903	25.216	75.821	0.001	0.003	7.331	
Biezpiena masa									
Auglis	70	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Zāļu tēja	100	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Cukurs baltais	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
otrdiena, 12.oktobris		273.882	13.634	13.319	23.976	0	0.016	0.038	
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs									
Vārti pasta - makaroni	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Burkānu salāti ar eļļu	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Dzēriens	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Kopā:	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Launags		642.699	22.392	25.18	80.374	0.001	0.003	8.901	
Olu kultenis									
Tomāti	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Baltmaize	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Sviests	20	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Zāļu tēja	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
trešdiena, 13.oktobris		312.214	13.448	17.878	22.676	0.	0	2.127	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete									
Kartupeļu biežputra	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Biešu salāti	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Dzēriens	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Kopā:	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Launags		685.426	24.655	27.056	84.086	0.001	0.01	7.83	
Pankūka									
Ievārījums	50	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
Tēja	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Dārzenu asorti	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
ceturtdiena, 14.oktobris		358.454	13.134	12.806	47.59	0	0.001	2.19	
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē									
Vārti rīsi	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Druvas kļona rupjmaize	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Dzēriens	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Kopā:	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Launags		639.187	18.524	24.71	84.992	0.	0.002	6.484	
Piens									
Kellorgs	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Auglis	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Kopā:	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
piektdiena, 15.oktobris		411.578	18.813	15.022	48.818	0	0.019	0.72	
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērcē kurzemnieku gaumē									
Vārti griķi	100	168	6.7723	13.9432	3.763	0.0001	0	0.2626	7
Dzēriens	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Rudzu maize	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Kēkss	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Launags		728.974	18.312	25.241	104.243	0.001	0.029	10.696	
Smalkmaizīte									
Tēja	50	281	10.1749	11.615	32.7095	0	0.0075	3.1546	1,3,7
Auglis	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:	100	57	0.78	0.24	4.99	0	0.005	0.6	
Kopā:		399.493	16.608	16.048	46.167	0	0.013	4.188	


 Skolas māsa
 Vineta Briere

 Ieva Langšteina
