

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	107	3,2888	5,5286	10,6424	0,0002	0,0004	3,1577	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	110	168	11,7561	12,9382	1,0175	0,0001	0	0,6627	
Vārtīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Baltie redīsi ar burkāniem	70	14	0,735	0,105	2,415	0	0	1,82	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0,359	0,07	5,56	0	0,004	1,12	
Kopā:		727,26	25,654	26,902	93,193	0,001	0,005	11,624	
Launags									
Vārtīti cīsiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Kartupeļu biezu putra	120	101	3,2484	1,143	18,9744	0,0001	0	2,52	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Kopā:		286,562	9,308	12,745	32,39	0,	0	2,88	
Otrdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
Biezpiena masa	60	86	7,8822	3,7986	5,0592	0	0,003	0	7
Kīršu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Vistas gaļas gulašs	110	191	13,4597	13,3817	4,1024	0,0001	0	0,7843	1
Vārtīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0001	0	2,55	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0,6462	2,6012	2,0051	0	0,0001	1,3212	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		722,028	33,158	25,234	89,164	0,	0,013	6,055	
Launags									
Kartupeļu salāti ar cūkgāju	100	169	5,0896	11,4167	11,1991	0,0001	0	1,362	10,3,7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Kopā:		328,408	8,308	14,434	42,807	0,	0	3,622	
Trešdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	169	5,3866	11,6726	10,4068	0,0005	0	3,8143	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	135	11,2894	7,1319	6,1301	0,0001	0	0,5565	1,3
Vārtīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Skābā krējuma mērce	50	66	0,8638	5,8594	2,4656	0	0	0,3647	1,7,9
Biešu salāti	50	46	0,8325	2,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Kopā:		734,043	26,182	28,991	89,505	0,001	0	12,775	
Launags									
Burkānu sacepums ar biezu pienu	100	140	7,8211	5,7355	13,9482	0	0,0044	1,9285	1,11,3,5,7,8
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Karstais ābolu medus dzēriens	200	70	0,1446	0,0618	17,0086	0	0,005	0,0042	
Kopā:		267,862	8,751	8,922	37,462	0	0,009	2,283	
Ceturtdiena, 1.marts									
Pusdienas									
Skolas cepums ar sēklām	40	206	2,9974	11,6618	22,0967	0	0,008	0,2468	1,11,3
Plovs ar cūkgāju	200	253	15,881	7,8936	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Kīrbju ābolu salāti	100	70	0,8794	4,2564	6,6152	0	0,0001	2,1043	

Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>720,118</i>	<i>23,528</i>	<i>24,462</i>	<i>99,114</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>9,07</i>	
Launags									
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1,7
Ogu ķīselis	100	99	0,36	0,142	23,744	0	0,005	1,073	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>241,703</i>	<i>6,028</i>	<i>2,522</i>	<i>48,019</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>1,443</i>	

piektdiena, 2.marts

Pusdiēnas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cepts vistas šķiņķītis	80	223	17,672	16,8178	0,3472	0,0001	0	0,1508	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,8774	1,5281	4,0501	0,0001	0,0001	2,1105	7
Dzēriens	200	96	0,33	0	23,4	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>715,83</i>	<i>32,566</i>	<i>24,657</i>	<i>88,331</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>10,779</i>	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Piens	180	86	5,76	3,6	8,1	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>351,45</i>	<i>12,103</i>	<i>11,884</i>	<i>49,595</i>	<i>0</i>	<i>0,001</i>	<i>0,047</i>	