

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	70	68	1,13	4,757	5,208	0	0	1,138	10;3;7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:	557	23,44	23,75	61,97	0	0	4,712		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prjāņi	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:	1219	42,06	45,48	149,19	0,001	0	7,621		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	200	85	4,436	2,585	10,741	0	0,001	1,403	10;3;7
Plovs ar cūkgāļu	180	363	13,796	14,914	43,318	0,001	0	2,135	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:	565	20,27	18,01	79,26	0,001	0,007	5,706		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Launags									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0	0,005	0
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Diena kopā:	1094	39,62	31,38	161,46	0,001	0,012	10,384		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0	0	0,71	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0,885	2,239	2,748	0	0	1,808	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:	671	14,14	21,50	94,10	0,001	0,009	7,924		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Launags									
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Cepta vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,315	0,839	0	0	0,031	
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Diena kopā:	1516	54,45	60,06	175,35	0,001	0,018	11,850		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vāriti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386	0	0	0,28	7
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:	508	20,85	19,57	60,26	0	0,002	5,684		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vāriti cīsiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:	972	36,23	31,33	134,21	0	0,004	11,850		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	166	13,021	11,75	1,873	0	0	1,069	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:	776	30,29	28,55	98,51	0	0	7,534		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:	959	38,03	29,50	133,98	0	0	14,284		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa	250	106	5,545	3,232	13,426	0	0,001	1,754	10;3;7
Plovs ar cūkgāļu	250	505	19,161	20,714	60,164	0,001	0	2,965	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:	779	28,46	24,74	108,83	0,001	0,007	7,987		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:	990	35,91	25,91	150,96	0,001	0,007	14,423		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0	0	2,324	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:	863	18,33	25,96	124,01	0,001	0,009	10,533		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Otrā izvēle									
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:	1077	25,43	26,63	168,66	0,001	0,009	16,078		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābekļvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vāriti cīsiņi	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Gurķi ar krējumu	120	60	1,2	4,992	2,376	0	0	0,48	7
Vaniļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0				