

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-3.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgālas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
kopā:		523	18,68	22,80	60,67	0,625	0,400	6,987	
Otrā izvēle									
Grūbu risotto ar dārzeniem	150	162	3,535	6,552	22,528	1,5		3,632	1;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
Launags									
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeniem	180	396	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
kopā:		649	20,39	28,43	71,66	0,972	1,500	8,705	
Otrā izvēle									
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10,314	12,541	20,314	0,6		3,725	7
Sarkano kāpostu salāti	70	54	0,983	4,341	2,893	0,28	0,35	1,785	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,505	3,801	0,583	0,02	0,02	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72		2,139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		665	27,32	28,28	75,54	1,582	4,580	6,552	
Otrā izvēle									
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0,958	5,075	2,714	0,09	0,18	1,845	
Launags									
Pasta ar dārzeniem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Siers	30	102	7,44	8,04					7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 31.oktobris									
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	98	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0,998	2,541	7,234	0,24	0,4	1,856	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		598	18,80	18,50	87,50	0,900	1,400	9,290	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7,875	1,102	43,47	3,6		5,04	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	77	0,878	7,344	2,269	0,008	0,4	0,968	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
piektdiena, 1.novembris									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1,27	2,17	4,969	0,1	0,5	2,94	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		551	19,67	20,18	69,76	1,148	1,250	11,527	
Otrā izvēle									
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	