

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-3.klase

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38			1,834	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0,306			0,237	1;7
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234				0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>688</b>	<b>24,86</b>	<b>24,00</b>	<b>91,35</b>	<b>0,866</b>	<b>0,750</b>		<b>8,378</b>	
<b>Otrā Izvēle</b>										
Skābeņu zupa	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285			1,376	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	75	148	7,37	10,124	6,95	0,075			0,396	
Vārtis kuskuss	180	214	7,874	2,126	42,285	0,252			1,947	1;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175		0,86	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>558</b>	<b>20,67</b>	<b>17,69</b>	<b>79,72</b>	<b>0,616</b>	<b>1,175</b>		<b>7,303</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,					7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42				1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>225</b>	<b>18,60</b>	<b>5,69</b>	<b>24,16</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>		<b>1,340</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1786</b>	<b>74,35</b>	<b>55,01</b>	<b>246,37</b>	<b>1,682</b>	<b>10,625</b>		<b>20,175</b>	
<b>otrdiena, 1.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6			1,779	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08		1,9	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
<b>kopā:</b>		<b>573</b>	<b>20,90</b>	<b>29,18</b>	<b>56,98</b>	<b>1,070</b>	<b>0,080</b>		<b>6,059</b>	
<b>Otrā Izvēle</b>										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,676	5,412	0,15			2,38	
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10,183	11,68	12,617	2,			4,344	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1,092	3,331	3,689	0,16			2,304	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,					7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>606</b>	<b>24,70</b>	<b>28,53</b>	<b>60,84</b>	<b>2,310</b>	<b>0</b>		<b>12,328</b>	
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,			
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>9,64</b>	<b>14,18</b>	<b>31,10</b>	<b>0</b>	<b>3,000</b>		<b>1,750</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1763</b>	<b>63,57</b>	<b>83,97</b>	<b>185,86</b>	<b>3,580</b>	<b>6,880</b>		<b>23,297</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,535	11,175	4,236	0,06		0,239	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>680</b>	<b>22,14</b>	<b>28,16</b>	<b>83,22</b>	<b>0,310</b>	<b>10,000</b>	<b>7,617</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	75	98	7,628	6,461	1,93	0,302		0,245	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16		0,739	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>17,01</b>	<b>23,09</b>	<b>91,14</b>	<b>0,792</b>	<b>11,000</b>	<b>5,982</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis musli	50	206						1,05	1;5;7;8
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
<b>kopā:</b>		<b>393</b>	<b>5,28</b>	<b>6,58</b>	<b>26,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,650</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1958</b>	<b>56,49</b>	<b>71,06</b>	<b>217,24</b>	<b>1,502</b>	<b>24,100</b>	<b>17,235</b>	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15		2,613	9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Cepta zivs mājas gaumē	60	151	11,159	7,949	8,635	0,06		0,028	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>534</b>	<b>26,13</b>	<b>17,84</b>	<b>65,90</b>	<b>0,397</b>	<b>0,100</b>	<b>8,907</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36		0,778	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	0								1,
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>16,68</b>	<b>28,89</b>	<b>85,84</b>	<b>1,460</b>	<b>0,450</b>	<b>10,433</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>5,18</b>	<b>5,69</b>	<b>44,76</b>	<b>0,320</b>	<b>7,580</b>	<b>0,859</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1825</b>	<b>60,72</b>	<b>61,97</b>	<b>243,72</b>	<b>2,377</b>	<b>11,330</b>	<b>22,959</b>	

Brokastis	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
	Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
	Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
	Liellopa gaļas strogonovs	75	127	7,968	9,681	2,096	0,075		0,475	1;7
	Vārti griķi	160	177	3,96	0,845	38,333	0,16		1,69	
	Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
	Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,	1,05	
	Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
	<b>kopā:</b>		<b>546</b>	<b>18,81</b>	<b>17,70</b>	<b>76,79</b>	<b>0,515</b>	<b>3,600</b>	<b>8,979</b>	
<b>Otrā Izvēle</b>										
	Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
	Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
	Cūkgaļas kotlete	60	181	10,564	14,542	1,938	0,24		0,238	1;3
	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
	Vārti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16		0,739	
	Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
	Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
	Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
	<b>kopā:</b>		<b>596</b>	<b>19,62</b>	<b>23,74</b>	<b>74,59</b>	<b>0,720</b>	<b>5,600</b>	<b>9,447</b>	
<b>Launags</b>										
	Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7,
	Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
	Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
	Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
	Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
	Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
	<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>10,45</b>	<b>6,76</b>	<b>35,65</b>	<b>0</b>	<b>7,500</b>	<b>2,550</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1729</b>	<b>62,37</b>	<b>58,74</b>	<b>235,05</b>	<b>1,435</b>	<b>19,900</b>	<b>24,944</b>	