

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	10.5969	0.001	0.0006	2.8062	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Cous cous sautējums ar grilētiem dārzeņiem	200	208	6.1584	7.6983	29.3468	0.0024	0.0004	3.7794	1,9
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		665.423	22.851	22.292	92.494	0.004	0.001	11.261	
otrdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	104	2.1196	5.7502	10.6364	0.0014	0	2.961	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		634.958	16.988	20.483	93.679	0.002	0.001	10.528	

trešdiena, 11.septembris**Pusdienas**

Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Kausētā siera mērce	30	49	1.9821	3.8291	1.4792	0.0001	0	0.0284	7,9
Sautēti dārzeņi	150	109	3.4695	7.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>578.3</i>	<i>19.209</i>	<i>19.761</i>	<i>78.308</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>12.024</i>	

ceturtdiena, 12.septembris**Pusdienas**

Dārzeņu - siera zupa	200	174	5.7808	13.7868	6.2044	0.0002	0	3.293	7,9
Grūbu risotto ar dārzeņiem	200	217	4.7132	8.7362	30.0376	0.002	0	4.8424	1,9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	29	0.694	1.594	2.892	0.0004	0.001	1.323	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
<i>Kopā:</i>		<i>577.371</i>	<i>14.892</i>	<i>24.721</i>	<i>71.806</i>	<i>0.003</i>	<i>0.013</i>	<i>13.066</i>	

piektdiena, 13.septembris**Pusdienas**

Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	130	95	6.6494	6.2451	2.8693	0.0011	0	3.0864	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>663.936</i>	<i>19.055</i>	<i>20.724</i>	<i>98.639</i>	<i>0.002</i>	<i>0.017</i>	<i>10.285</i>	