

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BG. BL.

1.-4. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	116	1.6012	8.2794	8.6522	0.002	0.0016	3.0954	9
Makaroni jūrnīeku gaumē	200	273	13.2896	10.5948	30.952	0.0011	0	2.978	1,3
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45	0	0	2.6	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		577.123	16.991	28.072	63.402	0.003	0.002	8.676	
Launags									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	40	108	1.	3.04	17.2	0	0	4.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		322.97	7.493	7.763	53.58	0.	0.	5.015	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	213	11.1788	15.545	6.9526	0.0016	0	1.1156	
Vāriti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Baltā mērce	65	50	0.0819	0.916	10.3607	0.0001	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		685.873	19.884	23.925	95.569	0.002	0.001	10.726	
Launags									
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	30	81	0.75	2.28	12.9	0	0	3.	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		149.737	5.322	5.27	18.218	0.	0.005	3.172	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cepti vistas šķiņķīši	50	148	12.519	10.8512	0.0345	0.0002	0	0.0132	
Tomātu mērce	30	21	0.5351	1.0702	2.2227	0	0	0.0302	1
Vāriti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1.18	2.23	4.1498	0.0001	0.0001	3.78	9
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	50	38	0.1488	0.0448	8.9858	0	0.0065	0.52	
Mandeļu piens	50	115	3.8	10.8	0.74	0	0	3.04	8
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		580.893	23.867	25.754	61.854	0.	0.007	10.045	
Launags									
Musli batoniņš ar augļiem	30	98	2.1	2.7	17.1	0	0	2.4	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao bez piena	150	76	0.5283	2.0895	13.7268	0	0	0.6384	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		249.02	3.418	5.04	48.017	0	0.005	3.738	
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0008	0	3.173	
Cūkgāļas strogonovs	70	102	7.6527	7.2488	1.5089	0.0001	0	0.1622	
Vāriti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		507.177	22.888	17.74	61.312	0.001	0.004	12.893	
Launags									
Rtsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.7035	1.443	19.4175	0	0	1.008	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Vāritas olas	25	39	3.225	2.8	0.175	0	0	0	3
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		181.042	4.049	5.011	29.072	0.	0	1.008	
piektdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	150	4.4078	10.5284	9.2761	0.0002	0	2.5335	9
Plovs ar cūkgāļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		681.544	21.018	30.497	80.705	0.001	0.	6.11	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		461.697	5.344	16.686	71.682	0	0.005	2.391	

pirmidiena, 9.marts

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Kopā:		600.994	18.707	24.055	76.73	0.001	0.006	10.652	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		134.512	4.659	3.958	19.508	0.001	0.005	0.172	

otrdiena, 10.marts

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Baltā mērce	60	46	0.0756	0.8455	9.5637	0.0001	0	0	
Apcepti dārzeņi pastai ar tomātu mērci	50	28	0.8649	1.2038	3.2474	0.0005	0	1.5586	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0001	0.0001	2.85	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		734.144	17.345	27.878	101.903	0.001	0.002	12.298	
Launags									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.0002	0	0.51	1,3
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Kopā:		131.425	2.133	1.826	26.485	0.	0	0.66	

trešdiena, 11.marts

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	146	12.2923	9.1402	3.5658	0.0006	0	0.363	1,3
Burkānu un kartupeļu biezenis	180	107	2.9202	4.0078	14.2412	0.0013	0	5.2781	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.7035	1.443	19.4175	0	0	1.008	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		575.787	17.919	23.801	71.395	0.002	0.002	10.667	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5.3383	12.1974	23.4452	0.0001	0.002	3.2331	3
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45	0	0	0.125	
Kopā:		353.609	5.58	12.893	53.308	0.	0.002	3.956	

ceturtdiena, 12.marts

Pusdienas									
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.0002	0	0.51	1,3
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16	0	0	0	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		529.509	20.58	18.518	69.196	0.001	0.003	8.053	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		364.264	4.702	14.022	53.399	0	0.005	1.54	

piektdiena, 13.marts

Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	200	336	20.1656	24.67	8.242	0.0002	0	1.8572	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	20	54	0.5	1.52	8.6	0	0	2.	
Kopā:		669.041	23.262	25.106	85.795	0.001	0.016	12.491	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	1,5,7,8
Rīsu dzēriens ar mandeļu garšu	100	62	0.2	1.6	12.	0	0	0.2	8
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		185.834	2.392	2.652	37.169	0	0.005	1.61	