

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	130	267	15,2886	20,2107	5,8617	0,0001	0	0,3211	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
<b>Kopā:</b>		<b>719,076</b>	<b>24,161</b>	<b>28,376</b>	<b>90,626</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>7,398</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17,986	6,5518	23,158	0	0,009	0,021	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0,0519	0,0413	1,3744	0	0,0007	0,1516	
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
<b>Kopā:</b>		<b>277,005</b>	<b>20,292</b>	<b>8,979</b>	<b>28,031</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,024</b>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Burkānu salāti	90	51	1,1277	2,1402	6,7194	0,0004	0,0013	2,7459	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<b>Kopā:</b>		<b>635,432</b>	<b>25,724</b>	<b>28,518</b>	<b>68,126</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>9,479</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu smalkmaizīte	70	180	3,37	5,7275	28,0052	0,0003	0,006	0,847	1;3;7
Dārzeņu asorti	50	9	0,4579	0,0996	1,5279	0	0	1,1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
<b>Kopā:</b>		<b>235,018</b>	<b>4,395</b>	<b>9,751</b>	<b>31,133</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>1,963</b>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas gaļas mērce	100	253	10,2737	20,8446	5,8495	0,0003	0	0,602	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4,028	0,2014	29,8072	0,0002	0	4,2294	
Biešu salāti	90	56	1,2283	3,7471	4,1499	0,0002	0	2,592	7
Jogurts	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
<b>Kopā:</b>		<b>643,644</b>	<b>21,545</b>	<b>28,073</b>	<b>74,257</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>8,493</b>	
<b>Launags</b>									
Medus pārslas	40	34	0,5096	0,058	8,3656	0	0,002	0,004	1
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>257,616</b>	<b>11,56</b>	<b>12,743</b>	<b>24,936</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>0,904</b>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,6489	1,403	1,7896	0,0001	0	0,0054	7
Siers	25	85	6,2	6,7	0	0	0	0	7
Kāpostu-burkānu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>646,655</b>	<b>14,102</b>	<b>22,479</b>	<b>85,034</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>6,867</b>	
<b>Launags</b>									
Cīsiņi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46	
Sviestmaize	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>412,988</b>	<b>11,98</b>	<b>18,494</b>	<b>48,29</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>5,46</b>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti rīsi	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Kausētā siera mērce	85	137	5,6101	10,8262	4,1476	0,0003	0	0,0786	7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķi un zaļumiem	90	54	1,188	2,97	5,454	0,0001	0	2,79	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>644,531</b>	<b>27,352</b>	<b>24,92</b>	<b>74,881</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>8,186</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
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	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>292,088</b>	<b>9,672</b>	<b>14,252</b>	<b>30,115</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>1,75</b>	