

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

Skola 1.-4. kl.

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skāberņu zupa	200	55	1,9202	0,2458	11,0493	0,001	0,0006	3,3678	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430	17,102	23,961	36,306	0,0008	0	3,197	1,3
Biešu salāti ar eļļu	70	40	0,9716	2,2316	4,0488	0,0005	0,0014	1,8522	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>720,276</i>	<i>23,597</i>	<i>27,998</i>	<i>91,572</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>11,215</i>	
<b>Launags</b>									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>292,91</i>	<i>14,132</i>	<i>13,298</i>	<i>30,883</i>	<i>0</i>	<i>0,011</i>	<i>0,398</i>	
<b>otrdienā, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Citronu biezpienkāms	75	127	9,4489	8,3798	3,3082	0	0,0004	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,36	0,142	23,744	0	0,005	1,073	
Plovs ar cūkgaļu	250	298	12,8925	15,6762	25,3925	0,0025	0	4,6562	7
Burkānu salāti ar eļļu	70	64	1,1655	3,5777	6,5967	0,0001	0,0001	1,9425	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>746,737</i>	<i>28,097</i>	<i>28,586</i>	<i>91,321</i>	<i>0,003</i>	<i>0,006</i>	<i>10,572</i>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	200	404	17,3198	19,0723	40,526	0,0002	0	2,2856	1,3,7,9
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>502,532</i>	<i>18,67</i>	<i>19,424</i>	<i>64,642</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>3,346</i>	
<b>trešdienā, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Smalkmaizīte	70	138	8,8372	5,8661	12,027	0,0008	0	3,7023	
Vistas gaļa karija mērcē	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1,7
Vārtīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	33	0,8912	2,4262	2,2226	0	0,0001	0,4338	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
<i>Kopā:</i>		<i>741,253</i>	<i>29,221</i>	<i>24,836</i>	<i>102,074</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>8,424</i>	
<b>Launags</b>									
Zemnieku brokastis	150	250	8,4274	16,5789	16,0111	0,0002	0	2,2726	1,3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0	0	0,3	7
Tēja	250	53	0,7	0,1275	14,895	0	0	0,45	
<i>Kopā:</i>		<i>334,49</i>	<i>9,747</i>	<i>19,286</i>	<i>32,226</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>3,023</i>	

**Diena kopā :**

**1496,56**

**53,313**

**61,524**

**176,57**

**0,002**

**0,015**

**15,514**