

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	90	224	15,083	16,997	2,543	0,496		0,483	1,7,9
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>597</b>	<b>28,16</b>	<b>28,97</b>	<b>56,20</b>	<b>0,856</b>	<b>0,600</b>	<b>6,968</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>240</b>	<b>17,91</b>	<b>4,00</b>	<b>34,35</b>	<b>0</b>	<b>7,000</b>	<b>1,608</b>	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,983	5,966	3,387	0,154		2,016	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Bumbieris	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>581</b>	<b>20,26</b>	<b>22,69</b>	<b>72,41</b>	<b>1,242</b>	<b>0,300</b>	<b>14,901</b>	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	0,355	4,081	0,028	1;3;7
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>8,60</b>	<b>11,73</b>	<b>35,14</b>	<b>0,355</b>	<b>4,081</b>	<b>0,728</b>	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	
Biezais ogu ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334		5,	1,455	
Putukrējums /Skolas piens(100-150gr)	30	80	0,627	0,753	5,631		4,5	0,09	6,7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
<b>kopā:</b>		<b>594</b>	<b>19,97</b>	<b>19,90</b>	<b>70,11</b>	<b>0,590</b>	<b>9,580</b>	<b>8,194</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Zemeņu ievārījums	20	45	0,12	0,06	10,805		10,	0,24	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>338</b>	<b>6,63</b>	<b>9,05</b>	<b>55,92</b>	<b>0</b>	<b>10,500</b>	<b>2,287</b>	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadēlu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>29,45</b>	<b>29,20</b>	<b>75,67</b>	<b>0,465</b>	<b>1,500</b>	<b>7,507</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0,2		5,46	
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	100	52	1,368	3,774	2,842	0,1		0,914	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
<b>kopā:</b>		<b>460</b>	<b>13,36</b>	<b>16,52</b>	<b>62,52</b>	<b>0,300</b>	<b>0</b>	<b>7,074</b>	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7

Cepta vistas gaļa	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Vārtīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Abols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>27,93</b>	<b>23,12</b>	<b>95,86</b>	<b>0,660</b>	<b>0</b>	<b>10,477</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Abols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996			2,	
<b>kopā:</b>		<b>349</b>	<b>10,53</b>	<b>15,51</b>	<b>41,66</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>2,904</b>	