

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>689</b>	<b>21,77</b>	<b>26,90</b>	<b>88,41</b>	<b>0,451</b>	<b>1,100</b>	<b>11,918</b>	

<b>Launags</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,084		0,325	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	3,		4,2	1
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1		17,088		6,		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1354</b>	<b>46,51</b>	<b>46,75</b>	<b>182,14</b>	<b>3,975</b>	<b>7,224</b>	<b>23,125</b>	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0,877	1,665	5,226	0,35	1,05	2,136	7;9
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>699</b>	<b>24,72</b>	<b>27,56</b>	<b>80,61</b>	<b>1,123</b>	<b>1,050</b>	<b>8,613</b>	

<b>Launags</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Biezpiena sacepums	100	187	18,348	2,714	22,083		13,	0,041	1;11;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1348</b>	<b>58,59</b>	<b>43,96</b>	<b>170,37</b>	<b>1,413</b>	<b>14,230</b>	<b>13,532</b>	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Vāriti kartupeļi	190	141	4,028	0,201	29,807	0,19		4,229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>719</b>	<b>27,21</b>	<b>25,98</b>	<b>91,73</b>	<b>0,570</b>	<b>1,350</b>	<b>12,930</b>	

<b>Launags</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	

Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0,77	3,122	3,124	0,18	0,9	1,731	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1269</b>	<b>47,05</b>	<b>44,71</b>	<b>165,46</b>	<b>1,420</b>	<b>6,250</b>	<b>24,692</b>	

<b>ceturtdiena, 7.novembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	107	4,332	5,697	9,36	0,15		2,481	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07	1,662	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>745</b>	<b>20,27</b>	<b>26,25</b>	<b>97,78</b>	<b>1,070</b>	<b>0,070</b>	<b>9,628</b>	

<b>Launags</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
Cepts vistas giross	50	178	12,132	13,932	0,285	0,042			10;3;7
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Piena mērce	40	15	0,723	0,343	2,126	0,162		0,013	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522	0,002	0,075	0,726	
Jogurta krēms	70	153	3,029	10,504	11,57		6,3		7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1351</b>	<b>40,93</b>	<b>52,92</b>	<b>170,56</b>	<b>1,426</b>	<b>9,445</b>	<b>11,420</b>	

<b>piektdiena, 8.novembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	121	8,375	8,048	3,542	0,057		0,721	1;3;7
Vārti rīsi	160	182	3,59	0,317	41,026	0,16		0,739	
Kausētā siera mērce	40	65	2,64	5,095	1,952	0,16		0,037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0,924	2,31	4,242	0,07		2,17	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>691</b>	<b>27,67</b>	<b>25,47</b>	<b>86,79</b>	<b>0,597</b>	<b>0,495</b>	<b>8,149</b>	

<b>Launags</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
Dārzeņu biezenzupa	150	97	1,142	7,658	6,14	0,15		2,451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Vistas gaļas frikasē	80	199	11,686	15,225	3,241	0,173		0,547	1;7
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0,21		1,623	1;9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,819	2,498	2,767	0,12		1,728	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1338</b>	<b>52,16</b>	<b>53,71</b>	<b>159,41</b>	<b>1,260</b>	<b>0,495</b>	<b>17,078</b>	