

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1.789	6.242	9.146	0.2			3.232	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08			0.423	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.88	0.1			1.878	7
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	
<b>kopā:</b>		<b>608</b>	<b>18.20</b>	<b>21.92</b>	<b>82.94</b>	<b>0.530</b>	<b>0.750</b>	<b>0.750</b>	<b>9.644</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.			7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>306</b>	<b>22.66</b>	<b>13.44</b>	<b>23.76</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.870</b>	<b>0.870</b>	
<b>otrdiena, 3.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15		2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Grūbu sautējums ar cūkgāļu	250	287	14.23	9.286	36.673	0.75			4.225	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75					7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>542</b>	<b>23.91</b>	<b>21.08</b>	<b>63.70</b>	<b>0.980</b>	<b>0.950</b>	<b>0.950</b>	<b>9.964</b>	
<b>Launags</b>										
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.68			3.605	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>500</b>	<b>12.72</b>	<b>20.31</b>	<b>58.17</b>	<b>0.680</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.305</b>	
<b>trešdiena, 4.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28			0.021	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Svaigu biešu salāti	80	60	0.991	4.199	4.553	0.24			1.56	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951				0.644	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>551</b>	<b>26.39</b>	<b>23.02</b>	<b>59.18</b>	<b>0.720</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.425</b>	
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12					7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
<b>kopā:</b>		<b>530</b>	<b>8.02</b>	<b>16.26</b>	<b>75.48</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	
<b>ceturtdiena, 5.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456			4.816	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207	0.1			0.062	3;4
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0.04			0.179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.909	5.374	3.473	0.07	0.21		1.964	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.335	0.064	4.458		3.		1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>597</b>	<b>27.88</b>	<b>26.10</b>	<b>60.56</b>	<b>0.846</b>	<b>3.210</b>	<b>3.210</b>	<b>13.178</b>	
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka	120	285	7.371	9.916	40.434		0.6		0.056	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4					7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>548</b>	<b>14.96</b>	<b>14.19</b>	<b>89.83</b>	<b>0</b>	<b>0.600</b>	<b>0.600</b>	<b>0.756</b>	
<b>piektdiena, 6.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22			2.139	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08			0.302	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56			2.38	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2		2.678	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
<b>kopā:</b>		<b>656</b>	<b>20.75</b>	<b>24.75</b>	<b>78.74</b>	<b>1.100</b>	<b>1.200</b>	<b>1.200</b>	<b>7.499</b>	
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	100	357	7.	0.8	88.					1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4					7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>593</b>	<b>14.39</b>	<b>5.05</b>	<b>129.60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.700</b>	