

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245			0.19	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4		0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>519</b>	<b>18.64</b>	<b>22.75</b>	<b>59.94</b>	<b>0.625</b>	<b>0.400</b>	<b>0.400</b>	<b>6.587</b>	

	otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
Biezpiena plācenītis	120	271	21.583	7.862	27.79			10.8	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
<b>kopā:</b>		<b>433</b>	<b>28.61</b>	<b>12.44</b>	<b>52.15</b>	<b>0</b>	<b>12.800</b>	<b>1.409</b>		

	otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45		2.217	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
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05		2.344	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1
<b>kopā:</b>		<b>553</b>	<b>13.99</b>	<b>24.43</b>	<b>62.66</b>	<b>0.972</b>	<b>1.500</b>	<b>8.705</b>		

	trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.		0.42	7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Kokosa smalkmaizīte	70	228	3.861	9.224	31.937	0.372	7.128		0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>458</b>	<b>11.38</b>	<b>12.76</b>	<b>75.16</b>	<b>0.572</b>	<b>8.128</b>	<b>0.448</b>		

	trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28			0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122			0.009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72			2.139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58		0.159	1;3
<b>kopā:</b>		<b>540</b>	<b>19.70</b>	<b>19.57</b>	<b>70.40</b>	<b>1.622</b>	<b>4.580</b>	<b>7.281</b>		

	trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04						7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>506</b>	<b>8.74</b>	<b>14.40</b>	<b>72.38</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>		

	ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25			4.04	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32			0.436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4		1.856	
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	
<b>kopā:</b>		<b>598</b>	<b>18.50</b>	<b>19.32</b>	<b>85.94</b>	<b>0.990</b>	<b>1.400</b>	<b>9.888</b>		

	ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Ābolu pankūka	120	302	8.179	16.004	30.498	0.24	3.84		0.368	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4					7
<b>kopā:</b>		<b>566</b>	<b>15.77</b>	<b>20.27</b>	<b>79.90</b>	<b>0.240</b>	<b>3.840</b>	<b>1.068</b>		

	piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75		2.032	9
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	155	9.096	8.784	9.133	0.286			0.525	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5		2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
<b>kopā:</b>		<b>541</b>	<b>19.54</b>	<b>19.18</b>	<b>69.63</b>	<b>1.148</b>	<b>1.250</b>	<b>11.527</b>		

	piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1.154	0.233	3.09				2.439	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02		0.007	7
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>295</b>	<b>9.62</b>	<b>18.21</b>	<b>22.22</b>	<b>0.020</b>	<b>2.020</b>	<b>3.496</b>		