

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Miežu putrainu putra	200	172	7.328	3.48	28.102	0.2	0.2	3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2.714	9.887	1.67	0.05		0.149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>586</b>	<b>21.79</b>	<b>28.04</b>	<b>61.30</b>	<b>0.700</b>	<b>1.700</b>	<b>10.350</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0.306		0.237	1;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Medus	5	15	0.02		3.755				
<b>kopā:</b>		<b>408</b>	<b>15.89</b>	<b>18.25</b>	<b>44.59</b>	<b>0.456</b>	<b>0</b>	<b>1.821</b>	
<b>otrdiena, 12.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	230	214	4.2	10.338	25.463	0.23		4.426	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.009	1.629	13.25		7.8	0.025	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
<b>kopā:</b>		<b>604</b>	<b>27.14</b>	<b>24.50</b>	<b>67.60</b>	<b>0.367</b>	<b>8.500</b>	<b>8.123</b>	
<b>Launags</b>									
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>434</b>	<b>15.64</b>	<b>16.84</b>	<b>54.56</b>	<b>0.800</b>	<b>1.000</b>	<b>3.996</b>	
<b>trešdiena, 13.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	202	8.523	12.433	13.752	0.4		2.562	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	235	6.291	10.323	29.239	0.6		4.444	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>683</b>	<b>19.62</b>	<b>29.57</b>	<b>83.10</b>	<b>1.300</b>	<b>0</b>	<b>11.156</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
<b>kopā:</b>		<b>293</b>	<b>14.43</b>	<b>17.41</b>	<b>19.68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.404</b>	
<b>ceturtdiena, 14.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.737	6.287	19.793	0.45		7.638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01	1.3	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0.1	0.1	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>687</b>	<b>22.17</b>	<b>28.10</b>	<b>78.53</b>	<b>1.285</b>	<b>1.400</b>	<b>13.523</b>	
<b>Launags</b>									
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35			2.04	
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	120	328	16.59	8.752	45.382	0.022	20.766	0.431	1;3;7
<b>kopā:</b>		<b>522</b>	<b>22.14</b>	<b>12.08</b>	<b>80.78</b>	<b>0.022</b>	<b>20.766</b>	<b>2.471</b>	
<b>piektdiena, 15.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706	0.03		0.02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	78	1.662	4.338	7.084	1.	5.5	2.473	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>547</b>	<b>25.61</b>	<b>21.94</b>	<b>59.17</b>	<b>1.380</b>	<b>5.500</b>	<b>9.744</b>	
<b>Launags</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24				1;3;5;7;8
<b>kopā:</b>		<b>466</b>	<b>14.29</b>	<b>22.13</b>	<b>70.65</b>	<b>0.200</b>	<b>5.400</b>	<b>4.435</b>	