

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
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	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>660</b>	<b>20.30</b>	<b>23.12</b>	<b>82.40</b>	<b>1.070</b>	<b>0.150</b>	<b>7.190</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
<b>kopā:</b>		<b>566</b>	<b>29.58</b>	<b>12.08</b>	<b>84.99</b>	<b>0</b>	<b>10.800</b>	<b>1.825</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1492</b>	<b>59.01</b>	<b>42.86</b>	<b>206.78</b>	<b>1.270</b>	<b>12.950</b>	<b>11.744</b>	
<b>otrdiena, 17.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16.25	7.239	15.262	0.25		5.22	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>538</b>	<b>22.40</b>	<b>23.38</b>	<b>56.92</b>	<b>0.670</b>	<b>1.350</b>	<b>12.982</b>	
<b>Launags</b>									
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584			1.162	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>318</b>	<b>9.16</b>	<b>11.32</b>	<b>43.56</b>	<b>0.283</b>	<b>4.151</b>	<b>1.889</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1144</b>	<b>45.53</b>	<b>51.86</b>	<b>118.21</b>	<b>1.053</b>	<b>5.501</b>	<b>16.247</b>	
<b>trešdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10.157	9.503	5.066	0.153		0.256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>600</b>	<b>24.65</b>	<b>23.99</b>	<b>69.53</b>	<b>0.417</b>	<b>8.400</b>	<b>8.826</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
<b>kopā:</b>		<b>359</b>	<b>12.67</b>	<b>24.77</b>	<b>20.17</b>	<b>0.020</b>	<b>0.020</b>	<b>2.247</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1271</b>	<b>48.39</b>	<b>58.66</b>	<b>134.79</b>	<b>0.637</b>	<b>8.620</b>	<b>14.143</b>	
<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	90	68	1.115	4.724	5.122	0.27		1.755	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>618</b>	<b>20.50</b>	<b>21.91</b>	<b>82.88</b>	<b>1.140</b>	<b>0.003</b>	<b>9.674</b>	
<b>Launags</b>									
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
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>367</b>	<b>12.65</b>	<b>12.86</b>	<b>49.10</b>	<b>0.600</b>	<b>0</b>	<b>2.779</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1328</b>	<b>47.79</b>	<b>48.22</b>	<b>174.25</b>	<b>1.940</b>	<b>0.203</b>	<b>16.247</b>	
<b>piektdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38		1.834	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas kotlete	65	196	11.444	15.754	2.1	0.26		0.258	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.09		0.54	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>621</b>	<b>27.77</b>	<b>27.92</b>	<b>63.44</b>	<b>0.880</b>	<b>0</b>	<b>6.882</b>	
<b>Launags</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
<b>kopā:</b>		<b>430</b>	<b>18.97</b>	<b>24.31</b>	<b>54.62</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>6.208</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1379</b>	<b>59.30</b>	<b>72.22</b>	<b>162.28</b>	<b>1.280</b>	<b>0.800</b>	<b>18.264</b>	