

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 7.oktobris	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
Cūkgāļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245			0.19	1;7
Vāriņi 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>		519	18.64	22.75	59.94	0.625	0.400		6.587	
<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.			
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
<b>kopā:</b>		331	14.34	14.44	35.98	0	2.000		3.184	
<b>otrdiena, 8.oktobris</b>										
<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 cūkgāļu un dārzeniem	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	
Piens	200	96	6.4	4	9					7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1
<b>kopā:</b>		649	20.39	28.43	71.66	0.972	1.500		8.705	
<b>Launags</b>										
Ievārījuma maizīte bērnodārzniem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58		0.159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536				1.194	9
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					
<b>kopā:</b>		232	5.40	9.42	31.70	0.340	4.600		1.360	
<b>trešdiena, 9.oktobris</b>										
<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
Vāriņi 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
Piens	200	96	6.4	4	9					7
<b>kopā:</b>		636	26.10	23.57	79.40	1.622	4.580		7.281	
<b>Launags</b>										
Pasta ar dārzeniem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72			4.088	1;9
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>		437	9.58	18.42	49.81	0.720	0		4.188	
<b>ceturtdiena, 10.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2.236	7.802	11.432	0.25			4.04	9
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32			0.436	1;7
Vāriņi 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>		597	18.50	19.32	85.94	0.990	1.400		9.888	
<b>Launags</b>										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
<b>kopā:</b>		284	8.75	14.42	28.75	0	0		1.750	
<b>piektdiena, 11.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75		2.032	9
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	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>		541	19.54	19.18	69.63	1.148	1.250		11.527	
<b>Launags</b>										
Ābolu pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2		0.307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4	0.54					7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		452	14.56	22.02	48.62	0.200	5.200		2.041	