

## Nedējas Ēdienkarte

Grupa

1-4kl

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Kfīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3988	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Rudzū maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>615.157</b>	<b>24.325</b>	<b>22.721</b>	<b>77.238</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.496</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Maltas cūkgāļas mērce kurzemnieku gaumē	100	137	7.9708	5.4042	4.3965	0.001	0	0.3402	1,6,7
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725	0	0	1.3	
<b>Kopā:</b>		<b>539.315</b>	<b>20.796</b>	<b>12.279</b>	<b>76.022</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.04</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Puszāvēta desa	20	84	2.6	8.	0.36	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>393.587</b>	<b>14.799</b>	<b>18.761</b>	<b>41.177</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>1.816</b>	
<b>otrdiena, 26.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzū maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>677.703</b>	<b>21.762</b>	<b>28.969</b>	<b>80.811</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.63</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0.666	1.598	2.587	0	0.0005	1.5	
<b>Kopā:</b>		<b>267.445</b>	<b>6.206</b>	<b>6.298</b>	<b>46.289</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>4.753</b>	
<b>Launags</b>									
Olā panēta cepta baltmaize	60	148	4.2515	6.7582	16.8389	0	0.0003	1.14	1,3,7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0824	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>199.576</b>	<b>4.514</b>	<b>6.902</b>	<b>29.648</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.14</b>	
<b>trešdiena, 27.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.841	0.0001	0	0.482	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzū maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>580.888</b>	<b>26.747</b>	<b>24.424</b>	<b>62.603</b>	<b>0</b>	<b>0.011</b>	<b>5.062</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgāļas kotlete	70	145	10.2004	9.5926	4.3079	0.0001	0	0.366	1,3,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kfīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	32	0.7625	2.8525	1.37	0	0.0002	0.5175	
<b>Kopā:</b>		<b>398.159</b>	<b>15.913</b>	<b>13.501</b>	<b>53.594</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.996</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933	10,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>378.376</b>	<b>6.172</b>	<b>17.903</b>	<b>46.04</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>6.663</b>	
<b>ceturtdiena, 28.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	121	8.4038	4.9604	10.3579	0.0001	0	2.2202	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0001	0	0.4362	1,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Kāpostu salāti	70	55	0.9828	4.3414	2.8931	0.0003	0.0004	1.785	
Dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzū maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>544.015</b>	<b>25.182</b>	<b>20.13</b>	<b>62.641</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.433</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Zirņu biezenis	200	195	16.09	0.98	29.92	0.0015	0	11.02	
Skābā krējuma un kūpināta speķīša mērce	100	264	2.8989	26.2318	4.0285	0.0001	0	0.584	1,7,9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	0.6462	2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
<b>Kopā:</b>		<b>492.898</b>	<b>19.635</b>	<b>29.813</b>	<b>35.954</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>12.925</b>	
<b>Launags</b>									
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Karstmaize ar burkāniem un sēkliņām	60	220	7.425	13.8	16.31	0	0	1.545	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>403.809</b>	<b>14.087</b>	<b>17.922</b>	<b>45.729</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.545</b>	
<b>piektdiena, 29.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Skābā krējuma mērce	50	65	0.8171	5.8477	2.3525	0	0	0.2243	1,7,9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Rudzū maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>725.369</b>	<b>25.164</b>	<b>25.179</b>	<b>97.634</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.14</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgāļas kotlete ar sieru	70	143	10.3377	7.1616	9.1502	0.0003	0	1.3714	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.0001	0.0005	1.243	
<b>Kopā:</b>		<b>328.105</b>	<b>15.326</b>	<b>8.926</b>	<b>45.19</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.066</b>	
<b>Launags</b>									
Rīsu biezā biezputra	100	123	4.12	1.772	22.78	0.0005	0.002	0.308	7
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	