

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 26.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgāļas gulašs	100	175	11.2665	13.1124	2.8393	0.0006	0	0.4235	1
Balto redīsu salāti	70	80	0.8108	7.4524	2.014	0	0	1.2871	10,3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>570.746</b>	<b>19.25</b>	<b>21.937</b>	<b>72.41</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.495</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar biezpiena klimpām	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
<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, 27.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Biešu salāti ar kļipokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.2223	0.0003	0	1.68	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>708.485</b>	<b>24.322</b>	<b>25.636</b>	<b>94.201</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.575</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	231	5.5963	12.5023	23.2178	0.0002	0.0032	0.3741	1,3
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>376.941</b>	<b>12.23</b>	<b>16.955</b>	<b>44.475</b>	<b>0</b>	<b>0.008</b>	<b>1.408</b>	
<b>Trešdiena, 28.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14.0469	14.9001	5.6474	0.0003	0	0.3188	1,3
Krējuma un tomātu mērcē	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Mango un grieku jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>640.206</b>	<b>26.597</b>	<b>24.527</b>	<b>78.083</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>3.046</b>	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
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>253.762</b>	<b>13.374</b>	<b>11.319</b>	<b>23.706</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	
<b>Ceturtdiena, 29.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāja krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>537.226</b>	<b>18.488</b>	<b>21.543</b>	<b>65.401</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.897</b>	
<b>Launags</b>									
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
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>270.536</b>	<b>7.148</b>	<b>11.388</b>	<b>33.074</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>1.9</b>	
<b>Piektdiena, 30.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	159	8.6118	12.1878	3.5804	0.0001	0	0.4756	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.9548	2.2428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0	0	1,3,5,7,8
<b>Kopā:</b>		<b>757.748</b>	<b>21.705</b>	<b>25.491</b>	<b>106.339</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>5.473</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	
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>232.966</b>	<b>4.425</b>	<b>1.952</b>	<b>48.656</b>	<b>0.001</b>	<b>0.024</b>	<b>1.121</b>	

Skolas māsa

Vineta Briede



Ieva Langšteina

