

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni
<b>pirmdienā, 27.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>591.738</b>	<b>23.843</b>	<b>23.784</b>	<b>68.274</b>	<b>0.003</b>	<b>0.003</b>	<b>11.016</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	226	8.4834	15.1029	13.95	0	0	0.9	1,10,3,7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>291.075</b>	<b>10.738</b>	<b>17.489</b>	<b>22.438</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.751</b>	
<b>otrdiena, 28.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>708.018</b>	<b>22.479</b>	<b>21.034</b>	<b>105.275</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.057</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	90	87	17.1	0.45	3.6	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>206.367</b>	<b>19.974</b>	<b>6.846</b>	<b>16.528</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>0.851</b>	
<b>trešdiena, 29.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pikšas filejas kotlete	70	136	11.6795	8.2552	3.5679	0.0003	0	0.2956	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<b>Kopā:</b>		<b>703.444</b>	<b>24.345</b>	<b>24.073</b>	<b>95.333</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>7.732</b>	
<b>Launags</b>									
Olu kultenis	150	262	15.8037	19.7558	3.6849	0.0001	0	0.0398	3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Siers	20	51	1.54	4.8	0.52	0	0	0	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>428.159</b>	<b>19.926</b>	<b>25.078</b>	<b>28.414</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>1.84</b>	
<b>ceturtdiena, 30.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta radziņi	180	289	8.856	5.616	50.328	0.0007	0	2.448	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
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>665.871</b>	<b>21.478</b>	<b>21.305</b>	<b>95.202</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>7.419</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>385.1</b>	<b>11.993</b>	<b>13.514</b>	<b>52.915</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>0.747</b>	
<b>piektdiena, 1.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārīti griķi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.0675	2.2435	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Kēkss	50	204	3.0145	9.435	26.3765	0	0.0125	0.0673	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>658.374</b>	<b>22.861</b>	<b>29.417</b>	<b>74.818</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>6.368</b>	
<b>Launags</b>									
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Vārīti cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>339.887</b>	<b>10.504</b>	<b>18.451</b>	<b>29.928</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.851</b>	

Skolas māsa

Vineta Brīdīte



Ieva Langšteina

