

Nedēļas ēdienkarte 1.- 4. kl.

| | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltum vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Sķiedrvi las | Alerģēni |
|--|-----------|-------------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| pirmdienā, 9.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | 200 | 52 | 1,733 | 0,199 | 10,5969 | 0,001 | 0,0006 | 2,8062 | 9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Plovs ar cūkgaļu | 150 | 353 | 11,4966 | 17,9785 | 36,0986 | 0,0001 | 0 | 1,7788 | |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 35 | 15 | 0,4816 | 0,9852 | 1,0078 | 0 | 0 | 0,6573 | 7 |
| Kāpostu salāti ar papriku un eļļu | 35 | 26 | 0,449 | 1,8214 | 1,8224 | 0,0001 | 0,0005 | 1,0098 | |
| Dzēriens | 200 | 80 | 0,0332 | 0 | 19,9532 | 0 | 0 | 0,5976 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Kopā: | | 587,701 | 16,043 | 22,264 | 79,654 | 0,001 | 0,001 | 7,95 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Maigais biežpiena saņemums | 100 | 210 | 13,0519 | 9,1964 | 18,4271 | 0 | 0,0108 | 0,0383 | 1,3,7 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| 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 | |
| Kopā: | | 281,627 | 13,769 | 11,444 | 29,806 | 0 | 0,016 | 0,388 | |
| otrdienā, 10.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Soļanka | 150 | 160 | 6,98 | 11,6613 | 6,656 | 0,0001 | 0,0001 | 0,8632 | 1,7 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 150 | 294 | 9,225 | 5,1 | 52,425 | 0,0001 | 0 | 2,55 | 1 |
| Siers | 10 | 34 | 2,48 | 2,68 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Burkānu salāti ar seleriju sakni | 35 | 9 | 0,4235 | 0,0826 | 1,5028 | 0 | 0 | 1,3608 | 9 |
| Biešu salāti | 35 | 30 | 0,4988 | 1,7832 | 2,8279 | 0 | 0 | 0,8312 | |
| Dzēriens | 200 | 14 | 0,138 | 0,1 | 3,03 | 0 | 0,001 | 0,692 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Kopā: | | 602,805 | 21,595 | 22,687 | 76,617 | 0, | 0,001 | 7,397 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar rīsiem | 180 | 70 | 2,8116 | 1,3302 | 11,9259 | 0,0002 | 0,0002 | 0,1638 | 7 |
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | 0 | 0 | 1,05 | 1,10,3,7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| Kopā: | | 323,03 | 12,027 | 15,335 | 33,926 | 0, | 0, | 1,564 | |
| trešdienā, 11.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 70 | 212 | 12,3242 | 16,9662 | 2,261 | 0,0003 | 0 | 0,2776 | 1,3 |
| Kartupeļu biežputra | 150 | 127 | 4,0605 | 1,4288 | 23,718 | 0,0001 | 0 | 3,15 | 7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 35 | 23 | 0,5337 | 1,9968 | 0,959 | 0 | 0,0002 | 0,3622 | |
| Marinēti gurķi | 35 | 9 | 0,28 | 0,07 | 2,1 | 0 | 0 | 0 | |
| Jogurta zemeņu kokteilis | 200 | 157 | 6, | 3,28 | 25,33 | 0 | 0,01 | 0,8 | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0,0332 | 0 | 19,9532 | 0 | 0 | 0,5976 | |
| Kopā: | | 659,469 | 24,952 | 24,022 | 84,361 | 0, | 0,01 | 6,287 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Mannā biežputra | 200 | 153 | 7,03 | 3,006 | 24,2336 | 0,0002 | 0,0002 | 0,026 | 1,7 |
| Ievārījums | 20 | 28 | 0,2 | 0,02 | 7,8 | 0 | 0 | 0 | |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| Zāļu tēja | 200 | 4 | 0,0624 | 0,1224 | 0,0192 | 0 | 0 | 0 | |
| Kopā: | | 212,258 | 7,687 | 3,273 | 38,153 | 0, | 0, | 0,376 | |
| ceturtdienā, 12.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Zivju zupa | 200 | 64 | 5,9142 | 0,8516 | 7,9576 | 0,0002 | 0 | 2,6065 | 4,9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vistas gaļas frikasē | 100 | 197 | 11,1031 | 15,9323 | 2,2247 | 0,0001 | 0 | 1,1751 | 1,7 |
| Vārīti griķi | 150 | 166 | 3,7125 | 0,792 | 35,937 | 0,0001 | 0 | 1,584 | |
| Kāpostu-puravu salāti ar krējumu | 35 | 24 | 0,6195 | 1,806 | 1,3425 | 0 | 0 | 0,7672 | 7 |
| Gurķi ar dillēm | 35 | 4 | 0,2275 | 0,0735 | 0,6587 | 0 | 0 | 0,1995 | |
| Druvas klona rupjmaize | 40 | 86 | 2,32 | 0,44 | 18, | 0 | 0 | 1,88 | 1 |
| Dzēriens | 200 | 32 | 0,1782 | 0,3516 | 6,8308 | 0 | 0,0002 | 1,16 | |
| Kopā: | | 593,253 | 24,335 | 22,247 | 73,221 | 0, | 0, | 9,372 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Cepti kartupeļi ar olu | 100 | 157 | 3,7755 | 9,755 | 12,7815 | 0,0002 | 0 | 1,883 | 3,7 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | 0 | 0 | 0,35 | |
| 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 | |
| Kopā: | | 248,293 | 4,753 | 14,002 | 24,431 | 0, | 0,005 | 2,233 | |
| piektdienā, 13.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 200 | 38 | 3,3553 | 1,0409 | 3,7917 | 0,0004 | 0 | 1,6803 | |
| Cūkgaļas stroganovs | 100 | 224 | 12,0987 | 17,3402 | 4,8833 | 0,0004 | 0 | 0,2374 | 1,7 |
| Vārīti rīsi | 100 | 113 | 2,244 | 0,198 | 25,641 | 0,0001 | 0 | 0,462 | |
| Tomāti ar zaļumiem un krējumu | 35 | 18 | 0,479 | 1,3207 | 0,9945 | 0 | 0 | 0,3199 | 7 |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 35 | 52 | 0,8046 | 4,4786 | 2,0352 | 0,0001 | 0,0005 | 1,2254 | |
| Dzēriens | 200 | 84 | 0,155 | 0,245 | 20,018 | 0 | 0,016 | 1,345 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| Kopā: | | 581,847 | 20,857 | 24,903 | 67,404 | 0,001 | 0,017 | 6,37 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vārīti cisiņi | 50 | 143 | 5,5 | 11,5 | 1,5 | 0 | 0 | 0 | 1,7 |
| Tomātu mērce | 20 | 11 | 0,2714 | 0,4513 | 1,457 | 0 | 0 | 0,2453 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | 0 | 0 | 1,1 | 1 |
| 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 | |
| Kopā: | | 229,185 | 7,554 | 12,354 | 18,006 | 0 | 0,005 | 1,345 | |