

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

### 1.-4.klase

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9,766	8,812	1,405	0,36			0,801	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6			2,55	1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>			<b>682</b>	<b>21,96</b>	<b>22,87</b>	<b>87,35</b>	<b>1,160</b>	<b>0,100</b>	<b>9,240</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	177	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3		0,691	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
<b>kopā:</b>			<b>233</b>	<b>13,76</b>	<b>10,61</b>	<b>20,66</b>	<b>0,300</b>	<b>3,300</b>	<b>0,691</b>	
<b>otrdiena, 15.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	180	163	7,463	11,547	7,279	0,18	0,594		1,707	
Risotto ar vistas gaļu	180	250	12,129	10,436	26,48	0,27			3,698	9,
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15		0,468	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>			<b>606</b>	<b>27,46</b>	<b>27,73</b>	<b>60,58</b>	<b>0,475</b>	<b>1,744</b>	<b>10,397</b>	
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498				0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,				1,8	
<b>kopā:</b>			<b>366</b>	<b>12,27</b>	<b>16,47</b>	<b>41,39</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>3,701</b>	
<b>trešdiena, 16.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,9	9,807	5,806	0,152			0,904	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82		0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>			<b>564</b>	<b>17,10</b>	<b>19,92</b>	<b>76,83</b>	<b>0,422</b>	<b>7,070</b>	<b>10,066</b>	
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,		0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
<b>kopā:</b>			<b>202</b>	<b>6,98</b>	<b>7,15</b>	<b>27,70</b>	<b>0,200</b>	<b>2,000</b>	<b>1,410</b>	
<b>ceturtdiena, 17.aprīlis</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15			4,076	9,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09			0,639	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
<b>kopā:</b>			<b>653</b>	<b>27,47</b>	<b>19,58</b>	<b>90,70</b>	<b>0,490</b>	<b>1,075</b>	<b>11,848</b>	
<b>Launags</b>										
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2					1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05					7,
<b>kopā:</b>			<b>384</b>	<b>7,79</b>	<b>11,95</b>	<b>60,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,700</b>	