

# Nedeļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu e	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>676,157</i>	<i>19,212</i>	<i>29,854</i>	<i>73,655</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>6,575</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>676,157</i></b>	<b><i>19,212</i></b>	<b><i>29,854</i></b>	<b><i>73,655</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,</i></b>	<b><i>6,575</i></b>	
<b>otrdiena, 3.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar puļ	200	200	12,8343	9,3968	15,7987	0,0005	0	6,2452	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tomāti	90	16	0,9	0,18	2,34	0	0	0,9	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>529,623</i>	<i>21,027</i>	<i>17,776</i>	<i>69,085</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>13,009</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>529,623</i></b>	<b><i>21,027</i></b>	<b><i>17,776</i></b>	<b><i>69,085</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,</i></b>	<b><i>13,009</i></b>	
<b>trešdiena, 4.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Gurķi ar dillēm	80	10	0,52	0,168	1,5056	0	0	0,456	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
<i>Kopā:</i>		<i>593,009</i>	<i>24,604</i>	<i>18,571</i>	<i>80,329</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>6,389</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>593,009</i></b>	<b><i>24,604</i></b>	<b><i>18,571</i></b>	<b><i>80,329</i></b>	<b><i>0,</i></b>	<b><i>0</i></b>	<b><i>6,389</i></b>	
<b>ceturtdiena, 5.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļa:	80	43	1,053	2,8456	3,2425	0,0001	0,0002	1,9459	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100								
<i>Kopā:</i>		<i>518,144</i>	<i>18,184</i>	<i>18,884</i>	<i>67,421</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>8,637</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>518,144</i></b>	<b><i>18,184</i></b>	<b><i>18,884</i></b>	<b><i>67,421</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>8,637</i></b>	
<b>piektdiena, 6.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Cepta vistas gaļa	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1

Auglis	100							
Kopā:		640,975	27,368	20,521	84,189	0,001	0	8,477
<b>Diena kopā :</b>		<b>640,975</b>	<b>27,368</b>	<b>20,521</b>	<b>84,189</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>8,477</b>