

# Nedēļas ēdienkarte

1.-4.klase

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)					Šķiedrvielas			Alerģeni
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las			
<b>Pirmdiena, 9.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2,0449	3,2406	7,592	0,0001	0	2,8854	9	
Cūkgāļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4		
Auglis	100									
<i>Kopā:</i>		<i>548,059</i>	<i>20,836</i>	<i>24,267</i>	<i>61,374</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>7,035</i>		
<b>Launags</b>										
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0		
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	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	0	0	0	0	0	0	0		
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7	
<i>Kopā:</i>		<i>341,613</i>	<i>14,448</i>	<i>18,119</i>	<i>30,466</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,841</i>		
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>889,672</i></b>	<b><i>35,284</i></b>	<b><i>42,386</i></b>	<b><i>91,84</i></b>	<b><i>0,001</i></b>	<b><i>0,</i></b>	<b><i>9,875</i></b>		
<b>Otrdiena, 10.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Rasoļņiks	150	108	1,5435	6,2127	11,1148	0,0006	0,0008	2,0322	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dāržeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436		
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
<i>Kopā:</i>		<i>657,246</i>	<i>15,455</i>	<i>30,98</i>	<i>70,977</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>8,881</i>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	70	76	2,1	1,715	1,4	0	0	0	7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>194,704</i>	<i>4,312</i>	<i>2,297</i>	<i>27,119</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,6</i>		
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>821,64</i></b>	<b><i>21,559</i></b>	<b><i>36,463</i></b>	<b><i>93,027</i></b>	<b><i>0,002</i></b>	<b><i>0,002</i></b>	<b><i>10,385</i></b>		
<b>Trešdiena, 11.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068		
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,3599	2,9237	4,6242	0,0007	0	2,1388	7	
Citronu biezpienkrēms	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7	
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895		
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>589,978</i>	<i>22,106</i>	<i>19,659</i>	<i>78,559</i>	<i>0,001</i>	<i>0,008</i>	<i>8,612</i>		
<b>Launags</b>										
Pasta ar dāržeņiem	200	330	1,9528	10,2142	49,4294	0,0007	0	4,0885	1;9	
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>438,435</i>	<i>9,575</i>	<i>18,417</i>	<i>49,809</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>4,189</i>		
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1358,919</i></b>	<b><i>41,554</i></b>	<b><i>46,113</i></b>	<b><i>183,214</i></b>	<b><i>0,002</i></b>	<b><i>0,009</i></b>	<b><i>15,021</i></b>		

**ceturtdiena, 12.septembris**

<b>Pusdienas</b>										
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,3388	8,7544	10,4604	0,0002	0	4,082	7;9	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0	0	0,38	1	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316		
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	2,112	0,0001	0	0,48	7	
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		
<i>Kopā:</i>		<b>624,209</b>	<b>19,375</b>	<b>22,272</b>	<b>84,99</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>8,934</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar desu un sieru	60	229	7,915	14,575	16,365	0	0	1,05	1,10,3,7	
levārījuma maizīte bērnodārziem	50	70	0,5	0,05	19,5	0	0	0		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<b>302,424</b>	<b>8,477</b>	<b>14,747</b>	<b>35,884</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,05</b>		
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>1156,757</b>	<b>34,806</b>	<b>43,992</b>	<b>154,785</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>12,188</b>		

**piektdiena, 13.septembris**

<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0006	0,0004	2,2172	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7	
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,2535	2,183	5,7858	0,0001	0,0001	3,015	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Auglis	100									
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61	0	0	0,68		
<i>Kopā:</i>		<b>504,979</b>	<b>23,394</b>	<b>17,872</b>	<b>60,243</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>11,462</b>		
<b>Launags</b>										
Kabaču pankūka	100	180	5,6805	10,7177	14,7178	0,0007	0,001	0,6767	1,3,7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
<i>Kopā:</i>		<b>372,076</b>	<b>13,391</b>	<b>18,968</b>	<b>36,458</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>1,377</b>		
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b>877,055</b>	<b>36,784</b>	<b>36,84</b>	<b>96,701</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>12,838</b>		