

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0	0	2.917	7;9
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0	0	0.31	7;9
Vārti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0	0	1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>27.52</b>	<b>27.62</b>	<b>85.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.797</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Mannā biežputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0	0	0.026	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Sviesta grauzdiņš	15	51	1.179	1.552	7.776	0	0	0.57	1;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1033</b>	<b>37.17</b>	<b>32.54</b>	<b>148.13</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>10.453</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vārti makaroni	180	289	8.856	5.616	50.328	0	0	2.448	1;3
Piena mērcē ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0	0	0.859	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>731</b>	<b>27.89</b>	<b>26.65</b>	<b>92.70</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>6.916</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Piena zupa ar griķiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0	0	0.64	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7	0	0	0	1
<b>Diena kopā:</b>		<b>1065</b>	<b>43.57</b>	<b>38.76</b>	<b>129.47</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>8.656</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0	0	2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.419	7.089	0	0	0.37	
Vārti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0	0	0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.852	4.511	2.413	0	0	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>609</b>	<b>20.66</b>	<b>20.59</b>	<b>83.08</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>8.454</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Rauga pankūka	100	237	6.143	8.264	33.695	0	0	0.047	1;3;7
levārijums	15	21	0.15	0.015	5.85	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>977</b>	<b>28.30</b>	<b>29.22</b>	<b>149.73</b>	<b>0</b>	<b>0.007</b>	<b>9.561</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
----------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

**Pusdienas**

Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0	0	3.062	7,9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0	0	0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0	0	2.304	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>602</b>	<b>25.31</b>	<b>21.57</b>	<b>73.91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.544</b>	

**Launags**

Risu putras sacepums ar āboliem	100	168	4.176	3.765	29.387	0	0.008	0.693	1;11;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Krēmsiers	15	31	1.11	2.67	0.645	0	0	0	7
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27	0	0	0.075	
<b>Diena kopā:</b>		<b>938</b>	<b>38.26</b>	<b>32.35</b>	<b>120.92</b>	<b>0</b>	<b>0.008</b>	<b>13.882</b>	

<b>piektdiena, 20.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvi las</b>	<b>Alerģēni</b>
----------------------------------	-----------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	-------------------------	-----------------

**Pusdienas**

Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0	0	3.93	9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0	0	0.672	1;3;7
Vārīts kuskuss	170	202	7.437	2.008	39.936	0	0	1.839	1,9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0	0	0.025	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0	0.001	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>656</b>	<b>25.79</b>	<b>25.50</b>	<b>80.28</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>10.974</b>	

**Launags**

Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	10.32	20.339	0	0	2.688	1,7
Citronu biezpienkāms	70	119	8.819	7.821	3.159	0	0	0.001	7
Zemeņu un aveņu mērce	40	35	0.362	0.118	7.732	0	0.006	1.102	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1004</b>	<b>42.25</b>	<b>43.86</b>	<b>126.42</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>15.125</b>	