

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgālas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1
Burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36				2.52	
Skābā krējuma kļoploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03		0.011	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>611</b>	<b>13.81</b>	<b>27.25</b>	<b>67.64</b>	<b>0.864</b>	<b>0.030</b>		<b>8.380</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgāla sīpolu krējuma mērcē	80	250	14.106	19.571	4.307	0.481			0.776	1;7;9
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Svaigu biešu salāti	80	60	0.991	4.199	4.553	0.24			1.56	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>691</b>	<b>24.68</b>	<b>29.01</b>	<b>80.90</b>	<b>1.051</b>	<b>0</b>		<b>8.469</b>	

	otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgālas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314	12.541	20.314	0.6			3.725	7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.983	5.966	3.387	0.154			2.016	10;3;7
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9				0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>17.64</b>	<b>24.32</b>	<b>72.09</b>	<b>1.354</b>	<b>0.300</b>		<b>10.791</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Plovs ar vistas galu	250	434	16.856	13.933	59.587	1.			2.965	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9				0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>698</b>	<b>22.13</b>	<b>22.07</b>	<b>100.54</b>	<b>1.750</b>	<b>1.050</b>		<b>8.357</b>	

	trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.038	4.941	0.07			0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138				1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12				0.27	
<b>kopā:</b>		<b>650</b>	<b>25.22</b>	<b>22.48</b>	<b>85.29</b>	<b>0.590</b>	<b>0.080</b>		<b>7.833</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Cūkgāla karjja mērcē	80	136	8.405	10.386	2.059	0.322			0.261	1;7
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	80	33	1.17	2.251	1.888	0.16			1.203	7
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138				1.184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>658</b>	<b>22.13</b>	<b>17.33</b>	<b>102.41</b>	<b>0.662</b>	<b>0</b>		<b>6.009</b>	

	ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Frikadelu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165			1.604	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2			2.139	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5		1.035	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
<b>kopā:</b>		<b>623</b>	<b>24.78</b>	<b>27.19</b>	<b>69.04</b>	<b>0.465</b>	<b>1.500</b>		<b>7.502</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Frikadelu zupa	150	194	7.551	13.767	9.543	0.188			2.617	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Dārzeņu risotto	220	272	4.635	11.772	36.709	1.76			4.061	9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	70	29	0.826	1.561	2.905	0.07	0.07		2.646	9
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>15.17</b>	<b>28.65</b>	<b>65.76</b>	<b>2.018</b>	<b>1.070</b>		<b>12.048</b>	

	piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15			2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cepti vistas stībiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28			0.021	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	50	54	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14			2.016	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
<b>kopā:</b>		<b>522</b>	<b>26.52</b>	<b>20.60</b>	<b>57.08</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>		<b>5.249</b>	

	Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15			2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	3.6			5.04	1
Maltas cūkgālas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32			0.436	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
Ēļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>621</b>	<b>26.71</b>	<b>19.78</b>	<b>79.49</b>	<b>4.175</b>	<b>1.250</b>		<b>12.912</b>	