

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27				7
Cūkgālas strogonovs	80	180	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1,7
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
<b>kopā:</b>	<b>523</b>	<b>18.68</b>	<b>22.80</b>	<b>60.67</b>	<b>0.625</b>	<b>0.400</b>		<b>6.987</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27				7
Cūkgāla saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7,9
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
<b>kopā:</b>	<b>565</b>	<b>20.52</b>	<b>19.87</b>	<b>74.49</b>	<b>0.630</b>	<b>0.700</b>		<b>9.856</b>	

otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
<b>kopā:</b>	<b>559</b>	<b>14.02</b>	<b>24.48</b>	<b>63.28</b>	<b>0.972</b>	<b>1.500</b>		<b>8.995</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1	0.135				7
Cūkgālas un dārzenu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.4	0.5	2.55	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
<b>kopā:</b>	<b>531</b>	<b>18.24</b>	<b>24.99</b>	<b>56.88</b>	<b>1.300</b>	<b>0.950</b>		<b>11.513</b>	

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāla ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērcē	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122		0.009	1,7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6		
<b>kopā:</b>	<b>595</b>	<b>21.31</b>	<b>19.53</b>	<b>63.25</b>	<b>1.742</b>	<b>10.580</b>		<b>7.204</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Tomātu un piena mērcē	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122		0.009	1,7
Kāpostu un cūkgālas kotlete	60	135	7.739	5.722	12.794	1.212		0.615	1,3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.075	2.714	0.09	0.18	1.845	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1		17.088		6		
<b>kopā:</b>	<b>667</b>	<b>18.44</b>	<b>18.37</b>	<b>107.46</b>	<b>1.924</b>	<b>10.760</b>		<b>4.529</b>	

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7,9
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgālas mērcē	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1,7
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
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>599</b>	<b>18.80</b>	<b>18.50</b>	<b>87.50</b>	<b>0.900</b>	<b>1.400</b>		<b>9.290</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Kirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7,9
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Maltas cūkgālas veltnītis	60	162	11.739	10.796	4.332	0.083		0.306	1,3;7
Vārīti gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	3.6		5.04	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0.008	0.4	0.968	
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>677</b>	<b>25.06</b>	<b>26.77</b>	<b>79.53</b>	<b>3.851</b>	<b>1.400</b>		<b>12.480</b>	

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Cepla zivs mājas gaumē	60	152	11.159	7.949	8.635	0.06		0.028	1,3;4,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.1	0.5	2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
<b>kopā:</b>	<b>539</b>	<b>21.60</b>	<b>18.34</b>	<b>69.13</b>	<b>0.922</b>	<b>1.250</b>		<b>11.030</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas bumbina ar rīsiem	80	133	7.796	7.53	7.828	0.245		0.45	1,3
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Saldā krējuma mērcē ar kīpolu	30	32	0.232	3.16	0.706	0.03		0.02	1,7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
<b>kopā:</b>	<b>606</b>	<b>16.74</b>	<b>22.76</b>	<b>81.66</b>	<b>1.367</b>	<b>2.250</b>		<b>7.999</b>	