

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	kā vērtība	ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģeni
<b>pirmdienā, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	10.5969	0.001	0.0006	2.8062	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Mājas sautējums ar cūkgaļu tomātu mērcē	300	425	14.7435	19.0064	25.6407	0.0033	0	4.5444	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0.6415	2.602	2.6035	0.0001	0.0008	1.4425	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>709.918</b>	<b>25.318</b>	<b>27.367</b>	<b>65.941</b>	<b>0.004</b>	<b>0.001</b>	<b>10.993</b>	
<b>Launags</b>									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>273.882</b>	<b>13.634</b>	<b>13.319</b>	<b>23.976</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	
<b>otrdienā, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	150	160	6.98	11.6613	6.656	0.0001	0.0001	0.8632	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<b>Kopā:</b>		<b>711.477</b>	<b>24.451</b>	<b>27.668</b>	<b>89.342</b>	<b>0.</b>	<b>0.001</b>	<b>8.868</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
<b>Kopā:</b>		<b>345.76</b>	<b>11.52</b>	<b>9.515</b>	<b>51.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.21</b>	
<b>trešdienā, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>672.701</b>	<b>25.205</b>	<b>25.949</b>	<b>83.22</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>6.65</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	200	78	3.124	1.478	13.251	0.0002	0.0002	0.182	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>302.994</b>	<b>11.944</b>	<b>15.358</b>	<b>29.151</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>1.232</b>	
<b>ceturtdienā, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Krāsni cepti vistas gabaliņi	60	149	15.3395	9.7364	0.0414	0.0001	0	0.0159	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>555.536</b>	<b>22.109</b>	<b>18.413</b>	<b>74.689</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.023</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	250	321	6.5	10.6178	48.1	0.0002	0	6.825	
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>443.129</b>	<b>8.22</b>	<b>14.602</b>	<b>67.157</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>7.945</b>	
<b>piektdienā, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	112	4.5709	2.5808	17.4281	0.0001	0	1.1219	1,3
Vistas gaļas frikasē	80	158	8.8825	12.7458	1.7798	0.0001	0	0.9401	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>641.202</b>	<b>26.116</b>	<b>23.239</b>	<b>80.73</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>6.84</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu plātismaize	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>254.415</b>	<b>5.146</b>	<b>7.344</b>	<b>40.659</b>	<b>0</b>	<b>0.024</b>	<b>1.739</b>	