

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 30.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0008	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.5665	4.3633	0.0003	0	0.4089	1,7
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.7712	3.4672	1.6942	0	0.0005	1.8824	7
Augļu un ogu dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
<b>Kopā:</b>		<b>528.923</b>	<b>19.288</b>	<b>19.644</b>	<b>67.409</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>7.781</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena massa	70	92	4.127	2.001	14.4638	0.0002	0.0002	0.755	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
levārijums	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>232.899</b>	<b>7.597</b>	<b>6.686</b>	<b>34.764</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>2.955</b>	
<b>otrdiena, 31.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1,3
Makaroni ar cūkgaļu	230	274	11.8611	14.4222	23.3611	0.0023	0	4.2838	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	70	0.8794	4.2564	6.6152	0	0.0001	2.1043	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<b>Kopā:</b>		<b>651.375</b>	<b>28.834</b>	<b>27.159</b>	<b>71.128</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>11.196</b>	
<b>Launags</b>									
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Tēja	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Gurķis	40	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>322.737</b>	<b>14.552</b>	<b>15.464</b>	<b>30.237</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.678</b>	
<b>trešdiena, 1.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>556.738</b>	<b>20.922</b>	<b>22.178</b>	<b>66.674</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.068</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.013	0.0413	1,11;3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>264.401</b>	<b>19.488</b>	<b>6.826</b>	<b>31.529</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.041</b>	
<b>ceturtdiena, 2.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	61	5.9534	0.9033	6.9982	0.0008	0	3.128	4,9
Cūkgaļas strogonovs	75	168	9.074	13.0052	3.6625	0.0003	0	0.1781	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<b>Kopā:</b>		<b>628.852</b>	<b>26.017</b>	<b>22.289</b>	<b>80.778</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>9.164</b>	
<b>Launags</b>									
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
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>169.498</b>	<b>6.07</b>	<b>8.872</b>	<b>15.596</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>0.798</b>	
<b>piektdiena, 3.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	135	6.071	7.1382	11.3727	0.0003	0	3.275	1,3,7,9
Plovcs ar cūkgaļu	230	400	15.508	12.8184	54.8198	0.0009	0	2.7276	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Augļu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<b>Kopā:</b>		<b>697.484</b>	<b>22.839</b>	<b>25.233</b>	<b>93.054</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>9.761</b>	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>231.073</b>	<b>7.814</b>	<b>11.48</b>	<b>22.941</b>	<b>0.</b>	<b>0.004</b>	<b>0.028</b>	

*Skolas māsa*  
*Vineta Eriēda*

*Ieva Langšteina*