

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 26.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881		
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	184	11.244	9.708	12.672	0.2		4.556		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
<b>kopā:</b>		<b>522</b>	<b>19.66</b>	<b>22.41</b>	<b>58.83</b>	<b>0.580</b>	<b>6.350</b>	<b>14.109</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>522</b>	<b>19.66</b>	<b>22.41</b>	<b>58.83</b>	<b>0.580</b>	<b>6.350</b>	<b>14.109</b>		
<b>otrdiena, 27.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu-ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834		
Vistas gaļas frikasē	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086		
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218		
<b>kopā:</b>		<b>651</b>	<b>20.65</b>	<b>19.73</b>	<b>95.56</b>	<b>1.585</b>	<b>0.950</b>	<b>9.312</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>651</b>	<b>20.65</b>	<b>19.73</b>	<b>95.56</b>	<b>1.585</b>	<b>0.950</b>	<b>9.312</b>		
<b>trešdiena, 28.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465		9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.						
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.					
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>620</b>	<b>22.75</b>	<b>24.01</b>	<b>76.23</b>	<b>0.680</b>	<b>1.000</b>	<b>8.100</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>620</b>	<b>22.75</b>	<b>24.01</b>	<b>76.23</b>	<b>0.680</b>	<b>1.000</b>	<b>8.100</b>		
<b>ceturtdiena, 29.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156		9.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497		
Vārti pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>629</b>	<b>23.72</b>	<b>19.89</b>	<b>86.43</b>	<b>1.250</b>	<b>0.400</b>	<b>5.418</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>629</b>	<b>23.72</b>	<b>19.89</b>	<b>86.43</b>	<b>1.250</b>	<b>0.400</b>	<b>5.418</b>		
<b>piektdiena, 30.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816		9.
Zivju kotlete	50	118	8.824	6.228	6.803	0.005		0.396		4.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02				
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Jāņogu dzēriens	150	20	0.17	0.034	4.486		3.75	0.525		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>21.90</b>	<b>24.94</b>	<b>72.31</b>	<b>0.811</b>	<b>4.290</b>	<b>13.534</b>		
<b>Otrā izvēle</b>										
<b>kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>607</b>	<b>21.90</b>	<b>24.94</b>	<b>72.31</b>	<b>0.811</b>	<b>4.290</b>	<b>13.534</b>		