

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.001		3.306	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.001		2.372		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086			2.765		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>664</b>	<b>24.60</b>	<b>26.85</b>	<b>80.04</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>9.543</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis	100	225	17.986	6.552	23.158		0.009	0.021	1;3;7	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.	
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003			
<b>kopā:</b>		<b>342</b>	<b>21.02</b>	<b>14.94</b>	<b>30.46</b>	<b>0</b>	<b>0.012</b>	<b>0.872</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1006</b>	<b>45.62</b>	<b>41.79</b>	<b>110.50</b>	<b>0.002</b>	<b>0.012</b>	<b>10.415</b>		
<b>otrdiena, 3.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2.23	4.571	15.894			3.941		
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28			0.76	1.	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818			0.545	1;7	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916			2.112		
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.771	3.467	1.694			1.882	7.	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		0.001	1.624		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>24.03</b>	<b>20.56</b>	<b>98.07</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>11.964</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881		0.002	0.51	1;7	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.			2.34		
<b>kopā:</b>		<b>400</b>	<b>9.83</b>	<b>11.73</b>	<b>63.52</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>4.650</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1084</b>	<b>33.86</b>	<b>32.29</b>	<b>161.59</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>16.614</b>		
<b>trešdiena, 4.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261			0.278	1;3	
Saldā krējuma baltā mērce	50	74	0.532	7.18	1.933			0.013	7.	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376			4.452		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1.24	2.857	4.872			2.529		
levārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		0.004	0.007	1.	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
<b>kopā:</b>		<b>700</b>	<b>25.94</b>	<b>29.94</b>	<b>79.98</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>9.479</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732		
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003			
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>343</b>	<b>20.87</b>	<b>11.73</b>	<b>37.22</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>2.572</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1043</b>	<b>46.81</b>	<b>41.67</b>	<b>117.20</b>	<b>0</b>	<b>0.007</b>	<b>12.051</b>		
<b>ceturtdiena, 5.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	200	161	12.01	5.31	18.51			4.37		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.001		3.353	1;9	
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022		
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.	
<b>kopā:</b>		<b>693</b>	<b>28.16</b>	<b>30.27</b>	<b>72.78</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>7.745</b>		
<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7.551	19.51	25.563	0.001		3.766	3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Dārzeņu asorti	80	15	0.733	0.159	2.445			1.775		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
<b>kopā:</b>		<b>423</b>	<b>9.62</b>	<b>23.97</b>	<b>40.76</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>6.241</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1116</b>	<b>37.78</b>	<b>54.24</b>	<b>113.54</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>13.986</b>		
<b>piektdiena, 6.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										

Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.001	0.002	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443			0.71	
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376			4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889			2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>19.41</b>	<b>24.08</b>	<b>71.10</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>13.381</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		0.003		
<b>kopā:</b>		<b>337</b>	<b>11.86</b>	<b>16.52</b>	<b>34.59</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>2.601</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>926</b>	<b>31.27</b>	<b>40.59</b>	<b>105.69</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>15.982</b>	