

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 2. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1:7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>626</b>	<b>20,44</b>	<b>21,99</b>	<b>85,69</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>6,406</b>	
<b>Launags</b>									
Vārta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prjāņiki	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
<b>Diena kopā:</b>		<b>1289</b>	<b>39,05</b>	<b>43,73</b>	<b>172,92</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>9,315</b>	

otrdiena, 2024. gada 3. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	200	158	7,546	10,394	8,146	0,001	0	2,205	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgalu	200	262	12,041	9,353	32,377	0,001	0	3,513	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>609</b>	<b>23,12</b>	<b>25,43</b>	<b>70,47</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>10,766</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Launags</b>									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1348</b>	<b>49,92</b>	<b>39,96</b>	<b>194,80</b>	<b>0,002</b>	<b>0,011</b>	<b>21,880</b>	

trešdiena, 2024. gada 4. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Vaniļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>27,33</b>	<b>26,60</b>	<b>70,49</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>9,621</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vārti cisiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1102</b>	<b>42,72</b>	<b>38,36</b>	<b>144,44</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>15,787</b>	

ceturtdiena, 2024. gada 5. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	117	9,436	5,743	7,306	0	0,001	0,385	
Vārta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>17,57</b>	<b>23,61</b>	<b>82,59</b>	<b>0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>5,201</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Cepta vistas stilbini	100	235	23,376	15,315	0,839	0	0	0,031	
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1493</b>	<b>57,88</b>	<b>62,17</b>	<b>163,84</b>	<b>0,001</b>	<b>0,019</b>	<b>9,127</b>	

piektdiena, 2024. gada 6. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	200	181	8,293	12,83	8,087	0	0,001	1,897	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4,098	8,693	36,865	0	0,013	0,936	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>618</b>	<b>16,99</b>	<b>23,54</b>	<b>82,19</b>	<b>0</b>	<b>0,015</b>	<b>6,951</b>	
<b>Launags</b>									
Vārta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1239</b>	<b>28,56</b>	<b>42,67</b>	<b>170,21</b>	<b>0,001</b>	<b>0,015</b>	<b>11,591</b>	