

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2024. gada 25. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļa stipolu krējuma mērcē	100	248	16,759	18,886	2,826	0	0	0,536	1;7;9
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54	0,001	0	2,55	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0	0	2,129	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369	0	0,004	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>686</b>	<b>20,07</b>	<b>26,25</b>	<b>81,68</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>6,716</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Tomātu mērce	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1
Vārītas perļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1089</b>	<b>34,69</b>	<b>40,76</b>	<b>134,34</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>9,646</b>	
<b>otrdiena, 2024. gada 26. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0	0	1,834	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135	0	0	0	7
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	283	13,061	20,41	11,934	0	0	4,729	9
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536	0	0	1,211	
Dzērvenu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>561</b>	<b>21,18</b>	<b>25,25</b>	<b>61,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,974</b>	
<b>Launags</b>									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8,902	14,953	34,466	0,001	0	2,704	1
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>1328</b>	<b>42,27</b>	<b>56,03</b>	<b>155,66</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>13,423</b>	
<b>trešdiena, 2024. gada 27. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0	0	0,865	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi ar dilēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
Jogurts	150	135	4,95	3	22,05	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>552</b>	<b>19,38</b>	<b>19,92</b>	<b>72,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,119</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	20	40	0,52	4	0,54	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Vafeles	50	3	0,036	0,146	0,272	0	0	0	1;3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>976</b>	<b>28,22</b>	<b>33,18</b>	<b>137,78</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>11,879</b>	
<b>ceturtdiena, 2024. gada 28. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0	0	3,015	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>523</b>	<b>24,25</b>	<b>16,23</b>	<b>67,09</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>10,548</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54	0,001	0	2,55	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528	0	0	1,109	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1062</b>	<b>36,40</b>	<b>30,65</b>	<b>147,25</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>15,767</b>	
<b>piektdiena, 2024. gada 29. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	200	212	11,179	15,545	6,953	0	0	1,116	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
Panna cotta	70	134	2,841	9,416	9,611	0	0,007	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
<b>kopā:</b>		<b>569</b>	<b>16,40</b>	<b>27,34</b>	<b>63,33</b>	<b>0</b>	<b>0,016</b>	<b>3,209</b>	
<b>Launags</b>									
"Vanīlas biežpiena sierinš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1092</b>	<b>40,07</b>	<b>49,52</b>	<b>119,25</b>	<b>0</b>	<b>0,019</b>	<b>5,846</b>	