

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 1.-4.klase

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	200.00	151.50	7.06	3.08	23.73	0.20	0.20	0.03	1;7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Ievārījums	5.00	6.95	0.05	0.01	1.95				
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200.00	91.37	2.73	4.32	10.12	0.20		3.85	9
Cūkgaļas gulašs	90.00	183.97	10.58	13.99	4.06	0.09		0.22	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
mērci	70.00	67.27	0.77	6.43	1.99	0.01	0.35	0.85	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Augļu un ogu dzēriens	150.00	23.42	0.23	0.20	4.82		0.75	1.22	
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>689.00</b>	<b>21.77</b>	<b>26.90</b>	<b>88.41</b>	<b>0.45</b>	<b>1.10</b>	<b>11.92</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1259.00</b>	<b>47.66</b>	<b>50.66</b>	<b>146.42</b>	<b>0.65</b>	<b>4.30</b>	<b>13.56</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 1.-4.klase

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar rīsiem	200.00	119.88	5.36	2.88	18.40	0.20	2.00	0.18	7
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20.00	45.80	2.08	3.80	0.84				1
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150.00	54.04	3.19	2.39	4.81	0.16		1.03	1;9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180.00	395.51	10.68	17.94	41.36	0.61		3.24	1
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70.00	39.99	0.88	1.67	5.23	0.35	1.05	2.14	7;9
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
<b>kopā:</b>		<b>699.00</b>	<b>24.72</b>	<b>27.56</b>	<b>80.61</b>	<b>1.12</b>	<b>1.05</b>	<b>8.61</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100.00	224.95	17.99	6.55	23.16		9.00	0.02	1;3;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1194.00</b>	<b>51.66</b>	<b>45.37</b>	<b>136.77</b>	<b>1.32</b>	<b>12.05</b>	<b>9.72</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 1.-4.klase

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rauga pankūka	100.00	236.18	6.14	8.26	33.70		0.50	0.05	1;3;7
Ievārījums	10.00	13.90	0.10	0.01	3.90				
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70.00	185.81	12.29	13.04	4.94	0.07		0.28	1;3
Vārīti kartupeļi	190.00	141.38	4.03	0.20	29.81	0.19		4.23	
Skābā krējuma mērce	40.00	45.04	0.65	3.88	1.88	0.04		0.18	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90.00	66.69	0.84	4.67	5.37	0.27	1.35	3.01	
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200.00	122.64	5.66	3.03	18.25			1.03	7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>719.00</b>	<b>27.21</b>	<b>25.98</b>	<b>91.73</b>	<b>0.57</b>	<b>1.35</b>	<b>12.93</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma uzpūtenis	70.00	60.23	0.89	0.10	14.64		3.50	0.01	1
Piens	150.00	72.00	4.80	3.00	6.75				7
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Siers	15.00	51.00	3.72	4.02					7
<b>Diena kopā:</b>		<b>1311.00</b>	<b>46.69</b>	<b>48.02</b>	<b>171.11</b>	<b>0.57</b>	<b>8.35</b>	<b>14.41</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa: 1.-4.klase

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Vārītas olas	50.00	77.60	6.45	5.60	0.35				3
Saldskābmaize	40.00	91.60	2.52	0.40	19.20			1.80	1
Tomāti	20.00	3.46	0.20	0.04	0.52			0.20	
Sviests	8.00	59.84	0.05	6.60	0.35				7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150.00	106.77	4.33	5.70	9.36	0.15		2.48	9
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Vārīta pasta - makaroni	140.00	278.16	0.78	4.34	50.40	0.56		2.38	1
Piena mērce ar baziliku	20.00	22.22	0.65	1.40	1.79	0.08		0.01	7
Siers	20.00	68.00	4.96	5.36					7
Biešu salāti	70.00	58.63	1.00	3.57	5.66	0.28	0.07	1.66	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Skolas auglis (ābols)	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>745.00</b>	<b>20.27</b>	<b>26.25</b>	<b>97.78</b>	<b>1.07</b>	<b>0.07</b>	<b>9.63</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	150.00	191.50	3.90	6.37	28.86	0.15		4.10	
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7
Gurķi	30.00	3.66	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200.00	42.66	0.56	0.10	11.92			0.36	
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1251.00</b>	<b>34.45</b>	<b>47.54</b>	<b>162.80</b>	<b>1.22</b>	<b>3.07</b>	<b>16.23</b>	

**Nedēļas ēdienkarte****Grupa: 1.-4.klase**

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200.00	152.19	7.60	3.53	23.74	0.20	0.20	2.44	7
Blenderētas zemenes	10.00	3.37	0.08	0.04	0.58			0.17	
Baltmaize	15.00	39.45	1.17	0.32	7.71			0.57	1
Sviests	3.00	22.44	0.02	2.48	0.13				7
Gurķi	30.00	3.66	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	3.00	11.98			2.99		3.00		
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150.00	73.41	2.17	4.14	6.81	0.15	0.50	2.28	
Krējums skābs	5.00	10.06	0.13	1.00	0.14				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60.00	120.60	8.38	8.05	3.54	0.06		0.72	1;3;7
Vārīti rīsi	160.00	181.53	3.59	0.32	41.03	0.16		0.74	
Kausētā siera mērce	40.00	64.53	2.64	5.10	1.95	0.16		0.04	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70.00	41.59	0.92	2.31	4.24	0.07		2.17	
Piens (skolas)	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7
Rudzu maize	40.00	103.60	3.44	0.56	20.08			2.20	1
<b>kopā:</b>		<b>691.00</b>	<b>27.67</b>	<b>25.47</b>	<b>86.79</b>	<b>0.60</b>	<b>0.50</b>	<b>8.15</b>	
<b>Launags</b>									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50.00	5.03	0.11	0.13	0.82		0.05	0.07	1;7
Dārzeņu assorti	60.00	11.09	0.55	0.12	1.83			1.33	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30.00	57.85	0.76	5.70	0.87	0.03	0.03	0.01	7
Zāļu tēja	200.00	3.67	0.06	0.12	0.02				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1005.00</b>	<b>38.72</b>	<b>38.07</b>	<b>126.04</b>	<b>0.83</b>	<b>3.78</b>	<b>12.89</b>	