

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

<b>pirmdiena, 25.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35		1,498	7,
Cepums Skolas	40	204	2,363	11,243	22,982	0	9,	0,02	1;3
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>585</b>	<b>26,01</b>	<b>20,78</b>	<b>72,46</b>	<b>1,430</b>	<b>0</b>	<b>5,968</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>19,42</b>	<b>10,86</b>	<b>40,80</b>	<b>0</b>	<b>10,000</b>	<b>0,721</b>	

<b>otrdiena, 26.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>25,37</b>	<b>28,89</b>	<b>89,07</b>	<b>1,040</b>	<b>6,900</b>	<b>7,512</b>	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
<b>kopā:</b>		<b>366</b>	<b>11,35</b>	<b>16,64</b>	<b>42,02</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>3,701</b>	

<b>trešdiena, 27.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8,828	9,828	5,6	0,152		0,97	1;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Cepumu un riekstu krēms	50	160	3,407	11,371	9,99		6,35	0,821	1;3;5;6;7;8
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>622</b>	<b>18,20</b>	<b>25,43</b>	<b>76,70</b>	<b>0,442</b>	<b>11,700</b>	<b>9,642</b>	

<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Cepums Skolas	40	204	2,363	11,243	22,982	0	9,	0,02	1;3
<b>kopā:</b>		<b>571</b>	<b>19,03</b>	<b>25,86</b>	<b>64,99</b>	<b>0,300</b>	<b>12,000</b>	<b>2,033</b>	

<b>ceturtdiena, 28.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	210	9,263	14,918	8,815	0,2	0,2	1,151	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36		0,778	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>24,72</b>	<b>30,49</b>	<b>73,23</b>	<b>0,850</b>	<b>0,200</b>	<b>7,465</b>	

<b>Launags</b>									
Olu kultenis	100	147	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,

Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>268</b>	<b>13,18</b>	<b>14,74</b>	<b>19,61</b>	<b>0,100</b>	<b>2,000</b>	<b>1,576</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

### 5.-9.klase

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	132	9,766	9,712	1,405	0,36		0,801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1,996	2,138	4,508	0,6		2,568	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepums Skolas	40	204	2,363	11,243	22,982	0	9,	0,02	1;3
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>860</b>	<b>29,07</b>	<b>27,47</b>	<b>120,88</b>	<b>1,760</b>	<b>9,500</b>	<b>7,213</b>	
<b>otrdiena, 26.maijs</b>									
Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8,358	12,843	8,395	0,2	0,66	2,12	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>881</b>	<b>30,83</b>	<b>33,39</b>	<b>112,84</b>	<b>1,245</b>	<b>6,930</b>	<b>9,325</b>	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	90	165	9,931	11,057	6,3	0,171		1,091	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Biskvīta un riekstu krēms	50	160	3,407	11,371	9,99		6,35	0,821	1;3;5;6;7;8
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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>743</b>	<b>22,27</b>	<b>28,04</b>	<b>96,31</b>	<b>0,551</b>	<b>11,800</b>	<b>12,667</b>	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	210	221	9,726	15,664	9,255	0,21	0,21	1,209	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1,264	3,198	3,776	0,1		2,582	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>754</b>	<b>27,85</b>	<b>32,98</b>	<b>84,35</b>	<b>0,910</b>	<b>0,210</b>	<b>8,968</b>	