

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 14.septembris                 | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs        | Sķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Cetru graudu pārslu putra                | 200      | 181         | 8,96           | 4,256        | 27,119        | 0,2          | 0,4           | 3,584         | 1;7      |
| Ievārījums                               | 20       | 32          | 0,2            | 0,02         | 7,8           |              |               |               |          |
| Kliju maize                              | 15       | 39          | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |               | 0,87          | 1,       |
| Sviests                                  | 5        | 37          | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Zāļu tēja                                | 200      |             |                |              |               |              |               |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>290</b>  | <b>11,01</b>   | <b>8,81</b>  | <b>42,23</b>  | <b>0,200</b> | <b>0,400</b>  | <b>4,454</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem              | 150      | 131         | 6,816          | 6,522        | 11,164        | 0,15         |               | 0,943         |          |
| Krējums skābs                            | 5        | 11          | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem             | 70       | 117         | 7,266          | 8,656        | 2,528         | 0,072        |               | 0,652         | 1,       |
| Vārīti griķi                             | 150      | 166         | 3,712          | 0,792        | 35,937        | 0,15         |               | 1,584         |          |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 60       | 27          | 0,858          | 1,689        | 1,865         | 0,06         |               | 1,127         | 7,       |
| Rudzu maize                              | 20       | 50          | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |               | 1,1           | 1,       |
| Piens                                    | 200      | 96          | 6,4            | 4,           | 9,            |              |               |               | 7,       |
| Ūdens ar apelsīniem                      | 200      | 4           | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |               | 0,16          |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>600</b>  | <b>27,02</b>   | <b>22,96</b> | <b>71,58</b>  | <b>0,432</b> | <b>0</b>      | <b>5,566</b>  |          |
| <b>Launags</b>                           |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Baltmaize                                | 20       | 53          | 1,56           | 0,42         | 10,28         |              |               | 0,76          | 1,       |
| Sviests                                  | 5        | 37          | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Siers                                    | 20       | 68          | 4,96           | 5,36         |               |              |               |               | 7,       |
| Ābols vai bumbieris                      | 100      | 55          | 0,5            | 0,3          | 12,4          |              |               | 3,3           |          |
| Zāļu tēja                                | 200      |             |                |              |               |              |               |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>213</b>  | <b>7,05</b>    | <b>10,21</b> | <b>22,90</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>4,060</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                       |          | <b>1103</b> | <b>45,08</b>   | <b>41,97</b> | <b>136,72</b> | <b>0,632</b> | <b>0,400</b>  | <b>14,080</b> |          |
| otrdiena, 15.septembris                  | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs        | Sķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Auzu pārslu putra                        | 200      | 195         | 8,87           | 5,3          | 28,186        | 0,2          | 2,            | 1,62          | 1;7      |
| Ievārījums                               | 20       | 32          | 0,2            | 0,02         | 7,8           |              |               |               |          |
| Sēklu maize                              | 20       | 58          | 2,1            | 1,28         | 9,42          |              |               | 0,86          | 1;11     |
| Sviests                                  | 5        | 37          | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Zāļu tēja                                | 200      |             |                |              |               |              |               |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>322</b>  | <b>11,20</b>   | <b>10,73</b> | <b>45,63</b>  | <b>0,200</b> | <b>2,000</b>  | <b>2,480</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Maltas cūkgaļas šnicele                  | 60       | 178         | 9,975          | 11,743       | 7,899         |              |               | 0,573         | 1;11;3;7 |
| Vārīti kartupeļi                         | 150      | 108         | 3,18           | 0,159        | 23,532        | 0,15         |               | 3,339         |          |
| Biešu salāti                             | 60       | 50          | 0,855          | 3,057        | 4,848         | 0,12         | 0,06          | 1,425         |          |
| Kakao krēms                              | 50       | 147         | 2,53           | 12,166       | 6,856         |              | 5,            | 0,608         | 7,       |
| Ogu ķīselis                              | 80       | 79          | 0,256          | 0,082        | 18,915        |              | 4,            | 0,794         |          |
| Rudzu maize                              | 20       | 50          | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |               | 1,1           | 1,       |
| Ābols vai bumbieris                      | 100      | 55          | 0,5            | 0,3          | 12,4          |              |               | 3,3           |          |
| Ūdens ar apelsīniem                      | 200      | 4           | 0,1            | 0,02         | 0,83          |              |               | 0,16          |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>671</b>  | <b>19,12</b>   | <b>27,81</b> | <b>85,32</b>  | <b>0,270</b> | <b>9,060</b>  | <b>11,299</b> |          |
| <b>Launags</b>                           |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Vārīta ola                               | 50       | 74          | 6,165          | 4,9          | 0,505         |              |               |               | 3,       |
| Kliju maize                              | 15       | 39          | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |               | 0,87          | 1,       |
| Sviests                                  | 5        | 37          | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Tomāti                                   | 15       | 3           | 0,15           | 0,03         | 0,39          |              |               | 0,15          |          |
| Zāļu tēja                                | 200      |             |                |              |               |              |               |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>153</b>  | <b>8,16</b>    | <b>9,46</b>  | <b>8,21</b>   | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>1,020</b>  |          |
| <b>Diena kopā:</b>                       |          | <b>1145</b> | <b>38,48</b>   | <b>47,99</b> | <b>139,16</b> | <b>0,470</b> | <b>11,060</b> | <b>14,799</b> |          |
| trešdiena, 16.septembris                 | Svars, g | Kcal        | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs        | Sķiedrvielas  | Alerģēni |
| <b>Brokastis</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Kukurūzas putra                          | 200      | 167         | 7,6            | 3,528        | 27,53         | 0,8          | 4,            | 2,444         | 7,       |
| Ievārījums                               | 20       | 32          | 0,2            | 0,02         | 7,8           |              |               |               |          |
| Kliju maize                              | 15       | 39          | 1,815          | 0,405        | 7,095         |              |               | 0,87          | 1,       |
| Sviests                                  | 5        | 37          | 0,03           | 4,125        | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Zāļu tēja                                | 200      |             |                |              |               |              |               |               |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>276</b>  | <b>9,65</b>    | <b>8,08</b>  | <b>42,65</b>  | <b>0,800</b> | <b>4,000</b>  | <b>3,314</b>  |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |          |             |                |              |               |              |               |               |          |
| Biešu zupa ar frikadelēm                 | 150      | 139         | 7,136          | 9,431        | 6,317         | 0,15         | 0,15          | 1,436         | 3,       |
| Krējums skābs                            | 5        | 11          | 0,15           | 1,           | 0,22          |              |               |               | 7,       |
| Plovs ar cūkgaļu                         | 150      | 212         | 8,684          | 9,155        | 23,655        | 0,6          |               | 2,089         |          |
| Rivēti baltie redīsi                     | 30       | 4           | 0,33           | 0,03         | 0,63          |              |               | 0,48          |          |

|                  |     |            |              |              |              |              |              |              |    |
|------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| Gurķi            | 30  | 4          | 0,18         | 0,06         | 0,54         |              |              | 0,15         |    |
| Krējums skābs    | 20  | 42         | 0,6          | 4,           | 0,88         |              |              |              | 7, |
| Rudzu maize      | 40  | 99         | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |              | 2,2          | 1, |
| Piens            | 200 | 96         | 6,4          | 4,           | 9,           |              |              |              | 7, |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |              |              |    |
| <b>kopā:</b>     |     | <b>610</b> | <b>26,99</b> | <b>28,30</b> | <b>61,64</b> | <b>0,750</b> | <b>0,150</b> | <b>6,355</b> |    |

#### Launags

|                       |     |             |              |              |               |              |               |               |    |
|-----------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----|
| Saldā biezpiena masa  | 100 | 144         | 10,916       | 7,252        | 7,942         |              | 5,            |               | 7, |
| Zemeņu un ābolu mērce | 50  | 31          | 0,259        | 0,207        | 6,872         |              | 3,5           | 0,758         |    |
| Ābols vai bumbieris   | 100 | 55          | 0,5          | 0,3          | 12,4          |              |               | 3,3           |    |
| Zāļu tēja             | 200 |             |              |              |               |              |               |               |    |
| <b>kopā:</b>          |     | <b>230</b>  | <b>11,68</b> | <b>7,76</b>  | <b>27,21</b>  | <b>0</b>     | <b>8,500</b>  | <b>4,058</b>  |    |
| <b>Diena kopā:</b>    |     | <b>1117</b> | <b>48,31</b> | <b>44,13</b> | <b>131,50</b> | <b>1,550</b> | <b>12,650</b> | <b>13,727</b> |    |

| ceturtdiena, 17.septembris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Skābdrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Brokastis</b>           |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Olu kultenis               | 100      | 143        | 10,536         | 10,17        | 2,457        | 0,1          |          | 0,026        | 3;7      |
| Sēklu maize                | 20       | 58         | 2,1            | 1,28         | 9,42         |              |          | 0,86         | 1;11     |
| Krēmsiers                  | 20       | 40         | 1,44           | 3,56         | 0,66         |              |          |              | 7,       |
| Gurķi                      | 15       | 2          | 0,09           | 0,03         | 0,27         |              |          | 0,075        |          |
| Zāļu tēja                  | 200      |            |                |              |              |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>               |          | <b>243</b> | <b>14,17</b>   | <b>15,04</b> | <b>12,81</b> | <b>0,100</b> | <b>0</b> | <b>0,961</b> |          |

#### Pusdienas

|                                |     |            |              |              |              |              |          |              |         |
|--------------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|---------|
| Ķirbju krēmzupa                | 150 | 98         | 1,782        | 6,569        | 7,789        | 0,6          |          | 3,025        | 7;9     |
| Baltmaizes grauzdiņi           | 10  | 28         | 0,78         | 0,41         | 5,14         | 0,01         |          | 0,38         | 1,      |
| Pasta ar spinātiem un sieru    | 220 | 406        | 15,112       | 18,836       | 43,97        | 0,22         |          | 2,843        | 1;3;7;9 |
| Ķīnas kāpostu un tomātu salāti | 60  | 15         | 0,818        | 0,728        | 1,506        |              |          | 0,64         |         |
| Ūdens ar citronu               | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |          |              |         |
| <b>kopā:</b>                   |     | <b>550</b> | <b>18,56</b> | <b>26,60</b> | <b>58,73</b> | <b>0,830</b> | <b>0</b> | <b>6,888</b> |         |

#### Launags

|                       |     |             |              |              |               |              |              |               |       |
|-----------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Plātsmaize ar āboliem | 100 | 278         | 4,522        | 10,87        | 39,824        |              | 6,           | 0,631         | 1;3;7 |
| Banāni                | 100 | 87          | 1,2          | 0,2          | 20,           |              |              | 1,8           |       |
| Zāļu tēja             | 200 |             |              |              |               |              |              |               |       |
| <b>kopā:</b>          |     | <b>364</b>  | <b>5,72</b>  | <b>11,07</b> | <b>59,82</b>  | <b>0</b>     | <b>6,000</b> | <b>2,431</b>  |       |
| <b>Diena kopā:</b>    |     | <b>1158</b> | <b>38,45</b> | <b>52,71</b> | <b>131,36</b> | <b>0,930</b> | <b>6,000</b> | <b>10,280</b> |       |

| piektdiena, 18.septembris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki       | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Skābdrvielas | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Brokastis</b>          |          |            |                |             |              |              |              |              |          |
| Piena zupa ar makaroniem  | 200      | 119        | 5,685          | 2,82        | 17,881       | 0,2          | 2,           | 0,51         | 1;7      |
| Sēklu maize               | 15       | 43         | 1,575          | 0,96        | 7,065        |              |              | 0,645        | 1;11     |
| Sviests                   | 5        | 37         | 0,03           | 4,125       | 0,22         |              |              |              | 7,       |
| Gurķi                     | 15       | 2          | 0,09           | 0,03        | 0,27         |              |              | 0,075        |          |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>201</b> | <b>7,38</b>    | <b>7,94</b> | <b>25,44</b> | <b>0,200</b> | <b>2,000</b> | <b>1,230</b> |          |

#### Pusdienas

|                     |     |            |              |              |              |              |          |              |     |
|---------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|-----|
| Zivju zupa          | 150 | 63         | 4,282        | 3,246        | 4,124        | 0,6          |          | 1,623        | 4;9 |
| Krējums skābs       | 5   | 11         | 0,15         | 1,           | 0,22         |              |          |              | 7,  |
| Cepta vistas gaļa   | 60  | 134        | 12,869       | 8,567        | 0,52         | 0,24         |          | 0,042        |     |
| Kartupeļu biežputra | 200 | 169        | 5,414        | 1,905        | 31,624       | 0,4          |          | 4,2          | 7,  |
| Burkāni             | 30  | 8          | 0,3          | 0,06         | 1,44         |              |          | 1,08         |     |
| Tomāti              | 30  | 5          | 0,3          | 0,06         | 0,78         |              |          | 0,3          |     |
| Krējums skābs       | 20  | 42         | 0,6          | 4,           | 0,88         |              |          |              | 7,  |
| Rudzu maize         | 40  | 99         | 3,44         | 0,56         | 20,08        |              |          | 2,2          | 1,  |
| Ūdens ar citronu    | 200 | 4          | 0,07         | 0,06         | 0,32         |              |          |              |     |
| <b>kopā:</b>        |     | <b>534</b> | <b>27,43</b> | <b>19,46</b> | <b>59,99</b> | <b>1,240</b> | <b>0</b> | <b>9,445</b> |     |

#### Launags

|                     |     |             |              |              |               |              |              |               |       |
|---------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------|
| Mafins              | 60  | 241         | 1,764        | 13,38        | 28,8          |              |              |               | 1;3;7 |
| Ābols vai bumbieris | 100 | 55          | 0,5          | 0,3          | 12,4          |              |              | 3,3           |       |
| Zāļu tēja           | 200 |             |              |              |               |              |              |               |       |
| <b>kopā:</b>        |     | <b>296</b>  | <b>2,26</b>  | <b>13,68</b> | <b>41,20</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>3,300</b>  |       |
| <b>Diena kopā:</b>  |     | <b>1032</b> | <b>37,07</b> | <b>41,07</b> | <b>126,62</b> | <b>1,440</b> | <b>2,000</b> | <b>13,975</b> |       |