

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra	170	146	6,229	2,958	23,886	0,17	0,17	2,802	1;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>659</b>	<b>20,31</b>	<b>25,68</b>	<b>85,19</b>	<b>0,635</b>	<b>2,370</b>	<b>14,240</b>	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu kotlete	70	158	4,158	7,878	17,346	0,56		2,563	1;11;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	139	2,739	6,742	16,606	0,15		2,886	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		7
Zemeņu mērce	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
<b>kopā:</b>		<b>577</b>	<b>18,65</b>	<b>19,22</b>	<b>80,88</b>	<b>0,780</b>	<b>6,950</b>	<b>10,345</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	235	6,291	10,323	29,239	0,6		4,444	1;9
Svaigu biešu salāti	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24		1,56	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>19,46</b>	<b>23,94</b>	<b>93,95</b>	<b>0,990</b>	<b>0</b>	<b>13,305</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9,737	6,287	19,793	0,45		7,638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6,394	9,333	0,588	0,025		0,017	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471	0,06	0,06	1,809	7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>24,88</b>	<b>27,01</b>	<b>85,20</b>	<b>1,065</b>	<b>1,360</b>	<b>12,024</b>	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,94		1,965	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	70	55	1,164	3,037	4,959	0,7	3,85	1,731	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>688</b>	<b>16,52</b>	<b>23,07</b>	<b>99,73</b>	<b>1,970</b>	<b>9,300</b>	<b>14,632</b>	

Launags

Rudzu miltu pankūka	150	369	9,394	12,675	53,263	0,75	1,5	0,315	1;3;7
Ievārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916			0,36	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1147</b>	<b>26,68</b>	<b>35,87</b>	<b>177,70</b>	<b>2,720</b>	<b>15,800</b>	<b>15,307</b>	