

Nedēļas pusdienu ēdienkarte 5. oktobris - 9. oktobris

1. - 4. klase

Pirmdiena, 5. oktobris

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Alerģēni
Frikadeļu zupa ar krējumu	200/24/8	8.575	9.098	17.568	186.454	3, 7, 9
Vārīti makaroni ar sieru	150/20	11.961	12.758	42.637	333.214	1, 7
Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	50	0.607	0.709	1.88	16.329	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	42.905	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Piens 2.5%	100	2.8	2.5	4.7	52.5	7
Kopā:		25.008	25.275	86.043	666.184	

Otrdiena, 6. oktobris

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Alerģēni
Zirņu zupa	150	5.103	2.325	14.933	101.069	
Vistas gaļas kotletes	60	9.306	10.446	11.617	177.706	1, 3
Kartupeļu biezenis	150	3.283	3.563	27.33	154.519	7
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	0.779	2.513	2.455	35.553	
Ogu dzēriens (upenes)	200	0.04	0	12.424	49.856	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	200	5.6	5	9.4	105	7
Kopā:		25.176	24.057	85.317	658.485	

Trešdiena, 7. oktobris

Ēdiena nosaukums	Svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Alerģēni
Maltā cūkgaļa salda krējuma mērcē	40/20	8.594	17.199	1.755	196.187	1, 7
Griķi vārīti	100	6	1.571	29.571	156.423	
Biezpiena deserts ar upeņu ķīseli	70/150	9.54	5.54	23.42	181.7	7
Ābolu biešu salāti	75	1.755	1.731	12.972	74.487	
Zemeņu dzēriens	200	0.044	0	13.666	54.84	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Kopā:		26.998	26.251	88.542	698.419	

Ceturtdiena, 8. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Biešu zupa ar krējumu	200/4/8	3.586	6.529	17.814	144.361	7, 9
Cīsiņi doktora bezE	50	3.64	10.79	12.39	161.23	7
Vārīti rīsi	100	3.341	1.745	34.013	165.121	
Tomātu mēce	15	0.246	3.005	0.28	29.149	1, 7
Burkānu salāti ar sēkliņām	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		13.978	27.733	98.815	700.769	

Piektdiena, 9. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	30/30	9.183	12.569	3.093	162.225	1, 7
Vārīti makaroni	100	4.8	2.145	28.4	152.105	
Vitamīnu salāti	50	0.559	2.576	3.168	38.092	
Karkadē dzēriens	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
Rudzu maize	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
Kopā:		17.477	18.525	71.261	521.677	

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizas nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai" programmu.