

## Nedēļas pusdienu ēdienkarte 12. - 16. oktobris

1. - 4. klase

### Pirmdiena, 12. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Veģetāra pupiņu zupa ar krējumu	200/8	6.647	5.767	19.602	156.899	7, 9
Makaroni ar gaļu	200	10.775	11.397	37.516	295.737	1
Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	60	1.533	3.302	3.201	48.654	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	18	1.068	0.21	7.158	34.794	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0.4g./100g.						
<b>Kopā:</b>		<b>20.023</b>	<b>20.676</b>	<b>79.577</b>	<b>584.484</b>	

### Otrdiena, 13. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Zivju zupa	200	4.77	2.97	15.934	75.81	9
Vistas gaļas mērcē	35/30	9.796	12.72	3.093	196.187	1, 7
Griķi vārīti	100	6	1.571	29.571	156.423	
Vitamīnu salāti	50	0.559	2.576	3.168	38.092	
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.						
Piens 2.5%	150	4.23	3.75	7.095	79.05	7
<b>Kopā:</b>		<b>26.464</b>	<b>23.797</b>	<b>79.685</b>	<b>635.184</b>	

### Trešdiena, 14. oktobris

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
Cūkgaļas kotletes	60	10.584	13.38	11.582	209.084	1
Kartupeļu biezenis	150	3.283	3.563	27.33	154.519	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
Jāņogu ķīselis ar putukrējumu	150/20	0.6	5.63	18.57	127.35	7
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
<b>Kopā:</b>		<b>22.832</b>	<b>32.437</b>	<b>79.3</b>	<b>700.461</b>	

**Ceturtdiena, 15. oktobris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Kartupeļu un zirnīšu zupa</b>	250	3.975	4.303	14.844	114.003	
<b>Malta cūkgaļa ar sarkanāja mērcē</b>	40/20	8.594	13.199	1.755	160.187	1
<b>Vārīti makaroni</b>	100	4.8	2.145	28.4	152.105	1
<b>Sarkano rēdisu-gurķu salāti ar krējumu</b>	50	0.74	2.05	1.47	27.29	7
<b>Karkadē dzēriens</b>	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
<b>Rudzu maize</b>	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	
<b>Kopā:</b>		<b>19.974</b>	<b>22.722</b>	<b>75.912</b>	<b>588.042</b>	

**Piektdiena, 16. oktobris**

<i>Ēdiena nosaukums</i>	<i>Svars (g)</i>	<i>Olbaltumvielas</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidrāti</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kkal)</i>	<i>Alerģēni</i>
<b>Vistas gaļas plov</b>	200	13.279	13.914	41.031	342.466	
<b>Biezpiena sierīņš</b>	38	4.446	9.31	10.056	141.798	7
<b>Svaigi tomāti</b>	30	0.33	0.06	1.14	6.42	
<b>Ābolu sulas dzēriens</b>	200	0.133	0	24.114	96.988	
<b>Rudzu maize</b>	18	0.5	0.2	9	39.8	1
Cukurs 20 g. Pusdienās						
Sāls līdz 0,4g./100g.						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
<b>Kopā:</b>		<b>19.088</b>	<b>24.284</b>	<b>95.141</b>	<b>675.472</b>	

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