

## Nedēļas pusdienu ēdienkarte 26. - 30. oktobris

1. - 4. klase

### Pirmdiena, 26. 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>
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
Kāpostu -gurķu salāti ar eļļu	75	1.2	3.35	3.75	49.95	
Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
<b>Kopā:</b>		<b>23.201</b>	<b>26.216</b>	<b>93.013</b>	<b>700.8</b>	

### Otrdiena, 27. 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>
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	6.644	1.178	11.035	75.81	1
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	
Ķīnas kāpostu-tomātu salāti	75	2.217	4.203	2.849	58.091	
Karkadē dzēriens	200	0.4	0.015	12.485	51.675	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
Piens 2.5%	200	5.6	5	9.4	105	7
<b>Kopā:</b>		<b>30.52</b>	<b>29.376</b>	<b>74.253</b>	<b>677.968</b>	

### Trešdiena, 28. 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>
Vistas gaļas bumbiņas	60	9.306	10.446	11.617	177.706	1, 3
Kartupeļu biezenis	150	3.283	3.563	27.33	154.519	7
Ābolu biešu salāti	75	1.755	1.731	12.972	74.487	
Biezpiena deserts ar ievārījumu	70/10	9.37	4.8	15.384	142.216	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12.1	48.4	
Rudzu maize	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Sāls līdz 0,4g./100g. Cukurs 20 g. Pusdienās						
<b>Kopā:</b>		<b>24.779</b>	<b>20.75</b>	<b>86.561</b>	<b>632.11</b>	

**Ceturtdiena, 29. 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>Veģetāra biešu zupa ar krējumu</b>	250/10	3.54	7.685	22.575	173.625	7
<b>Cīsiņi doktora bezE</b>	50	3.64	10.79	12.39	161.23	7
<b>Vārīti makaroni</b>	100	4.8	2.145	28.4	152.105	1
<b>Tomātu mēce</b>	15	0.246	3.005	0.28	29.149	1, 7
<b>Burkānu salāti ar sēkliņām</b>	75	1.7	4.654	5.26	69.726	
<b>Ogu dzēriens(upenes)</b>	200	0.04	0	12.424	49.856	
<b>Rudzu maize</b>	18	1.065	0.21	7.158	34.782	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
<b>Kopā:</b>		<b>15.031</b>	<b>28.489</b>	<b>88.487</b>	<b>670.473</b>	

**Piektdiena, 30. 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>Cūkgaļas un dārzeņu sautējums</b>	200	11.274	17.108	21.628	285.58	
<b>Svaigi gurķi</b>	30	0.24	0.03	0.78	4.35	
<b>Zemeņu dzēriens</b>	200	0.044	0	13.666	54.84	
<b>Rudzu maize</b>	35	2.135	0.42	14.315	69.58	1
Cukurs 20 g. Pusdienās Sāls līdz 0,4g./100g.						
Piens 2.5%	100	2.8	2.5	4.7	52.5	7
Auglis	100	0.4	0.8	9.8	48	
<b>Kopā:</b>		<b>16.893</b>	<b>20.858</b>	<b>64.889</b>	<b>514.85</b>	

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