

## Nedēļas pusdienu ēdienkarte 14. - 18. septembris

1. - 4. klase

## Pirmdiena, 14. septembris

| <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> |
|---|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 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               |
| Kīnas 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<br>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, 15. septembris

| <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> |
|---|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
| 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<br>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, 16. septembris

| <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 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<br>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, 17. septembris**

| <i>Ēdiena nosaukums</i>                         | <i>Svars (g)</i> | <i>Olbaltumvielas</i> | <i>Tauki</i>  | <i>Ogļhidrāti</i> | <i>Energētiskā vērtība (kkal)</i> | <i>Alerģēni</i> |
|---|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <b>Kartupeļu un zirņiņu 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<br>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, 18. septembris**

| <i>Ēdiena nosaukums</i>                         | <i>Svars (g)</i> | <i>Olbaltumvielas</i> | <i>Tauki</i>  | <i>Ogļhidrāti</i> | <i>Energētiskā vērtība (kkal)</i> | <i>Alerģēni</i> |
|---|------------------|-----------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------|
| <b>Vistas gaļas plov</b>                        | 200              | 13.279                | 13.914        | 41.031            | 342.466                           |                 |
| <b>Biezpiena sieriņš</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<br>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.