

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 23.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	139	1.678	10.192	10.022	0.0002	0	3.034	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.9984	12.4962	3.1616	0.0001	0	0.2372	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rīsu galetes BG	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>677.841</i>	<i>22.379</i>	<i>30.753</i>	<i>77.513</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>5.374</i>	
<b>otrdiena, 24.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
Sautēti dārzeņi	70	51	1.6191	3.6771	2.6362	0.0001	0	2.3016	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>743.245</i>	<i>17.911</i>	<i>28.043</i>	<i>106.725</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.994</i>	
<b>trešdiena, 25.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	

Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Zemeņu ķīselis	100	56	0.178	0.083	13.573	0	0.01	0.32	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>617.966</i>	<i>23.74</i>	<i>29.736</i>	<i>63.611</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>3.457</i>	

#### **ceturtdiena, 26.septembris**

##### **Pusdienas**

Laša zupa ar dārzeņiem	200	161	11.205	6.6138	13.8106	0.0002	0	2.9602	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	80	125	6.8824	10.1394	1.538	0.0001	0	0.266	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>560.865</i>	<i>22.129</i>	<i>24.289</i>	<i>61.594</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>9.253</i>	

#### **piektdiena, 27.septembris**

##### **Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.0001	0	0.63	
Baltā mērce	50	35	0.0615	0.7036	7.0758	0	0	0	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>632.539</i>	<i>15.6</i>	<i>25.192</i>	<i>85.371</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>4.998</i>	