

# 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)	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrviela s	Alerģēni
<b>pirmdienā, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	52	1.733	0.199	10.5969	0.001	0.0006	2.8062	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
				17.978					
Plovs ar cūkgaļu	150	353	11.4966	5	36.0986	0.0001	0	1.7788	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>666.442</i>	<i>20.414</i>	<i>25.794</i>	<i>87.492</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.497</i>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
				15.548					
Soļanka	200	214	9.3066	4	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.0001	0	0.525	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	70	47	0.9247	1.9912	6.2329	0.0001	0.0001	1.4196	7
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>539.271</i>	<i>14.705</i>	<i>26.846</i>	<i>58.755</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>3.825</i>	

**trešdiena, 11.septembris****Pusdienas**

				14.131					
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	5	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1.0675	3.9935	1.918	0.0001	0.0004	0.7245	
Jogurta zemeņu kokteilis	150	118	4.5	2.46	18.9975	0	0.0075	0.6	7
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		537.337	21.064	22.719	61.371	0.001	0.008	4.724	

**ceturtdiena, 12.septembris****Pusdienas**

Zivju zupa	150	48	4.4357	0.6387	5.9682	0.0001	0	1.9549	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas šķiņķi tvaicēti	50	141	14.6054	8.9296	0.615	0.0005	0	0.0588	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Tomātu - piena mērce	50	25	1.187	1.0308	2.8664	0	0	0.0107	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		560.538	25.467	17.266	75.456	0.002	0.002	6.621	

**piektdiena, 13.septembris****Pusdienas**

Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
				13.163					
Cepts vistas giross	70	183	15.4728	5	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	

Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>736.845</i>	<i>26.168</i>	<i>28.964</i>	<i>92.388</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>5.01</i>