

# 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, 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
Plovs ar cūkgaļu	150	353	11.4966	17.9785	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
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>592.72</i>	<i>22.043</i>	<i>25.428</i>	<i>67.886</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.</i>	
<b>Launags</b>									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>273.882</i>	<i>13.634</i>	<i>13.319</i>	<i>23.976</i>	<i>0</i>	<i>0.016</i>	<i>0.038</i>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	150	160	6.98	11.6613	6.656	0.0001	0.0001	0.8632	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0001	0	2.55	1
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	

Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>708.195</i>	<i>22.133</i>	<i>27.413</i>	<i>91.314</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.906</i>	
<b>Launags</b>									
Sausās kukurūzas pārslas "Milzu"(neglazētas)	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>345.76</i>	<i>11.52</i>	<i>9.515</i>	<i>51.3</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.21</i>	

### trešdiena, 11.septembris

#### Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	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	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>672.701</i>	<i>25.205</i>	<i>25.949</i>	<i>83.22</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>6.65</i>	

#### Launags

Piena zupa ar rīsiem	200	78	3.124	1.478	13.251	0.0002	0.0002	0.182	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Saldskābmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Svaigais siers	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Gurķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>302.994</i>	<i>11.944</i>	<i>15.358</i>	<i>29.151</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>1.232</i>	

### ceturtdiena, 12.septembris

#### Pusdienas

Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	80	158	8.8825	12.7458	1.7798	0.0001	0	0.9401	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>555.536</i>	<i>22.109</i>	<i>18.413</i>	<i>74.689</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>10.023</i>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi ar olu	250	391	9.4388	24.3875	31.9538	0.0004	0	4.7075	3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>513.729</i>	<i>11.159</i>	<i>28.372</i>	<i>51.011</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>5.828</i>	

### piektdiena, 13.septembris

#### Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>631.743</i>	<i>27.546</i>	<i>23.701</i>	<i>76.044</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>6.231</i>	

#### Launags

Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	

*Kopâ:*

254.415

5.146

7.344

40.659

0

0.024

1.739