

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā								
	Svars (vērtība (kkal))	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
<b>pirmdienā, 4.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.3419	4.6813	6.8595	0.0001	0	2.4237	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā mērcē	100	200	9.5686	13.456	10.1273	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.0001	0	1.5024	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<b>Kopā:</b>		<b>617.492</b>	<b>19.181</b>	<b>22.45</b>	<b>82.789</b>	<b>0.</b>	<b>0.001</b>	<b>8.566</b>	
<b>Launags</b>									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>432.57</b>	<b>14.409</b>	<b>17.133</b>	<b>54.21</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>3.589</b>	
<b>otrdiena, 5.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>663.265</b>	<b>24.998</b>	<b>28.944</b>	<b>74.787</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.823</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>599.658</b>	<b>9.822</b>	<b>14.562</b>	<b>94.015</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>5.2</b>	
<b>trešdiena, 6.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0004	0	1.6888	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>599.924</b>	<b>28.496</b>	<b>22.176</b>	<b>70.846</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>7.654</b>	
<b>Launags</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1;3
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>353.695</b>	<b>16.424</b>	<b>18.981</b>	<b>28.315</b>	<b>0.</b>	<b>0.003</b>	<b>2.434</b>	
<b>ceturtdiena, 7.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0.784	4.34	50.4	0.0006	0	2.38	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>637.725</b>	<b>19.854</b>	<b>24.979</b>	<b>74.01</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.991</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	40	86	4.52	6.68	2.08	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>291.209</b>	<b>10.474</b>	<b>13.225</b>	<b>31.646</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>4.19</b>	
<b>piektdiena, 8.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	107	4.4069	5.8175	9.0928	0.0003	0	3.6122	9
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.6536	3.8782	1.882	0	0	0.1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9093	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>577.344</b>	<b>20.644</b>	<b>27.724</b>	<b>58.799</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>12.11</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1;3;7
Jogurts	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Biezpiena sierīņš Kārums vanilla light	45	112	5.265	5.85	9.405	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>455.138</b>	<b>26.751</b>	<b>14.422</b>	<b>55.063</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>0.021</b>	