

# 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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Monday, 11.October</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>667.128</b>	<b>21.623</b>	<b>25.496</b>	<b>85.861</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>8.431</b>	
<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
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	
<b>Kopā:</b>		<b>273.882</b>	<b>13.634</b>	<b>13.319</b>	<b>23.976</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>0.038</b>	
<b>Tuesday, 12.October</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>Kopā:</b>		<b>642.699</b>	<b>22.392</b>	<b>25.18</b>	<b>80.374</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>8.901</b>	
<b>Launags</b>									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>312.214</b>	<b>13.448</b>	<b>17.878</b>	<b>22.676</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>2.127</b>	
<b>Wednesday, 13.October</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
<b>Kopā:</b>		<b>748.112</b>	<b>20.741</b>	<b>24.415</b>	<b>109.913</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>6.594</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
<b>Kopā:</b>		<b>358.454</b>	<b>13.134</b>	<b>12.806</b>	<b>47.59</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>2.19</b>	
<b>Thursday, 14.October</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>670.062</b>	<b>25.</b>	<b>27.121</b>	<b>79.841</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>7.647</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
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	
<b>Kopā:</b>		<b>411.578</b>	<b>18.813</b>	<b>15.022</b>	<b>48.818</b>	<b>0</b>	<b>0.019</b>	<b>0.72</b>	
<b>Friday, 15.October</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	100	168	6.7723	13.9432	3.763	0.0001	0	0.2626	7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>575.322</b>	<b>15.271</b>	<b>21.306</b>	<b>78.217</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>10.676</b>	
<b>Launags</b>									
Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	150	281	10.1749	11.615	32.7095	0	0.0075	3.1546	1,3,7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>399.493</b>	<b>16.608</b>	<b>16.048</b>	<b>46.167</b>	<b>0</b>	<b>0.013</b>	<b>4.188</b>	