

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
<b>pirmdiena, 13.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0.9592	2.5112	1.7872	0	0	0.7904	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<b>Kopā:</b>		<b>625.416</b>	<b>15.629</b>	<b>23.462</b>	<b>77.445</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.115</b>	
<b>Launags</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	280	14.8337	22.258	4.9114	0.0015	0	1.3832	1
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>516.866</b>	<b>20.489</b>	<b>28.831</b>	<b>43.219</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>3.729</b>	
<b>otrdiena, 14.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	130	95	1.963	7.5195	4.6904	0.0001	0	2.0624	
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>597.702</b>	<b>21.399</b>	<b>29.51</b>	<b>61.223</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.097</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
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	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>571.38</b>	<b>9.412</b>	<b>14.612</b>	<b>87.213</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>4.1</b>	
<b>trešdiena, 15.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.2845	0	0.0075	0.5265	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>574.195</b>	<b>22.713</b>	<b>23.859</b>	<b>65.101</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>8.526</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	120	285	7.3712	9.9163	40.4336	0	0.0006	0.0562	1;3;7
levārijums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>506.401</b>	<b>14.271</b>	<b>13.946</b>	<b>81.534</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>0.056</b>	
<b>ceturtdiena, 16.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>554.758</b>	<b>22.528</b>	<b>22.17</b>	<b>65.388</b>	<b>0.</b>	<b>0.001</b>	<b>6.972</b>	
<b>Launags</b>									
Omlete	200	258	19.496	17.105	4.657	0.0008	0.0002	0.053	3;7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	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	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>341.192</b>	<b>21.396</b>	<b>21.707</b>	<b>13.143</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>0.773</b>	
<b>piektdiena, 17.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	45	48	0.3485	4.7399	1.0586	0	0	0.0307	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>613.966</b>	<b>22.088</b>	<b>28.569</b>	<b>64.542</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>10.416</b>	
<b>Launags</b>									
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13.2896	10.5948	30.952	0.001	0	2.978	1;3
Gurķi ar dillēm	80	10	0.52	0.168	1.5056	0	0	0.456	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>287.284</b>	<b>13.872</b>	<b>10.885</b>	<b>32.477</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>3.434</b>	