

# 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	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>pirmdienā, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>602.921</b>	<b>21.388</b>	<b>21.525</b>	<b>79.227</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>8.861</b>	
<b>Launags</b>									
Omlete	150	193	14.622	12.8288	3.4928	0.0006	0.0001	0.0398	3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>441.749</b>	<b>17.504</b>	<b>29.911</b>	<b>24.132</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>1.99</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1044.671</b>	<b>38.892</b>	<b>51.436</b>	<b>103.359</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>10.851</b>	
<b>otrdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	250	359	14.7075	15.2976	40.4708	0.001	0	4.3908	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
<b>Kopā:</b>		<b>627.16</b>	<b>22.607</b>	<b>22.768</b>	<b>82.158</b>	<b>0.002</b>	<b>0.012</b>	<b>8.462</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
levārijums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>389.712</b>	<b>13.516</b>	<b>17.367</b>	<b>46.115</b>	<b>0.</b>	<b>0.003</b>	<b>0.307</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1016.873</b>	<b>36.122</b>	<b>40.135</b>	<b>128.273</b>	<b>0.002</b>	<b>0.015</b>	<b>8.769</b>	
<b>trešdiena, 11.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>593.655</b>	<b>18.925</b>	<b>28.862</b>	<b>62.747</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.465</b>	
<b>Launags</b>									
Mannā biežputra	250	191	8.7875	3.7575	30.292	0.0002	0.0002	0.0325	1,7
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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Vārīta desa	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>338.932</b>	<b>12.775</b>	<b>12.21</b>	<b>43.456</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>0.903</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>932.588</b>	<b>31.7</b>	<b>41.072</b>	<b>106.203</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>9.368</b>	

**ceturtdiena, 12.maijs****Pusdienas**

Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Dzērveņu dzēriens	200	79	0.1268	0.2132	18.182	0	0.017	1.5064	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Kopā:</b>		<b>708.707</b>	<b>27.075</b>	<b>27.651</b>	<b>86.145</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>5.54</b>	

**Launags**

Biezpiena sacepums	120	225	22.0173	3.2572	26.4998	0	0.0156	0.0496	1,11,3,5,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
<b>Kopā:</b>		<b>362.992</b>	<b>28.971</b>	<b>11.69</b>	<b>35.507</b>	<b>0</b>	<b>0.016</b>	<b>1.083</b>	

**Diena kopā :** **1071.699** **56.045** **39.341** **121.652** **0.001** **0.033** **6.623**

**piektdiena, 13.maijs****Pusdienas**

Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	166	13.0212	11.7498	1.8732	0.0005	0	1.0686	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>635.941</b>	<b>22.141</b>	<b>20.04</b>	<b>90.553</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>6.477</b>	

**Launags**

Piena zupa ar makaroniem	250	139	7.1062	3.525	19.8562	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
<b>Kopā:</b>		<b>272.982</b>	<b>13.369</b>	<b>12.259</b>	<b>27.258</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>1.545</b>	

**Diena kopā :** **908.923** **35.511** **32.299** **117.811** **0.002** **0.006** **8.022**