

# Nedēļas ēdienkarte

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

Pusdienas	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas		Ogļhidrāti 55-113	Sāls	Cukurs	Šķiedrve las	Alerģēni
			12.28	16-29					
<b>pirmdienas, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	75	186	12.569	14.1641	2.1195	0.0004	0	0.4024	1;7;9
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>622.69</b>	<b>25.646</b>	<b>21.999</b>	<b>79.995</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>8.925</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar desu	80	295	9.344	20.628	17.521	0	0	0.98	1;10;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>373.392</b>	<b>10.654</b>	<b>20.98</b>	<b>34.727</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.68</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>996.082</b>	<b>36.3</b>	<b>42.979</b>	<b>114.722</b>	<b>0.001</b>	<b>0.014</b>	<b>10.605</b>	
<b>otrdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	258	10.0677	18.3558	12.7238	0.0002	0	3.4899	3;9
Sasmalcinātas dilles	2	1	0.05	0.01	0.082	0	0	0.07	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar spinātiem un vistas gaļu	180	311	11.5726	16.4428	28.8936	0.0002	0	2.5288	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>Kopā:</b>		<b>668.414</b>	<b>23.52</b>	<b>39.269</b>	<b>54.048</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>10.359</b>	
<b>Launags</b>									
Mannā biezu putra	200	153	7.03	3.006	24.2336	0.0002	0.0002	0.026	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26	0	0	0	1
<b>Kopā:</b>		<b>402.053</b>	<b>12.962</b>	<b>13.373</b>	<b>57.723</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>1.826</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1070.467</b>	<b>36.483</b>	<b>52.642</b>	<b>111.771</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>12.185</b>	
<b>trešdiena, 22.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Burkānu un puravu mērcē	50	95	0.8909	2.2583	2.3708	0	0	0.5506	1;6;7
Kāpostu salāti ar lociņiem, dillēm un krējumu	100	52	1.6405	3.7525	2.8985	0.0003	0	1.2275	7
Citronu biezpienkrēms	30	51	3.7796	3.3519	1.3538	0	0.0001	0.0004	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<b>Kopā:</b>		<b>720.6</b>	<b>22.688</b>	<b>27.243</b>	<b>80.005</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>4.633</b>	
<b>Launags</b>									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1;11
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>298.382</b>	<b>19.283</b>	<b>17.655</b>	<b>14.4</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>0.672</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1018.982</b>	<b>41.971</b>	<b>44.897</b>	<b>94.405</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>5.305</b>	

**ceturtdiena, 23.marts****Pusdienas**

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	100	69	1.1576	5.1928	4.398	0.0003	0.001	2.1808	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>520.331</b>	<b>24.402</b>	<b>20.184</b>	<b>58.376</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>10.505</b>	

**Launags**

Pankūka ar biezpienu	100	267	11.6532	10.0958	31.8172	0.0005	0.0103	0.1379	1;3;7
levārijums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>388.552</b>	<b>12.806</b>	<b>10.498</b>	<b>60.726</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>0.838</b>	

**Diena kopā :****908.883 37.208 30.683 119.103 0.002 0.02 11.343****piektdiena, 24.marts****Pusdienas**

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.001	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	180	202	12.1288	5.0359	26.4798	0.0003	0	3.6983	9
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>554.511</b>	<b>25.411</b>	<b>16.828</b>	<b>73.526</b>	<b>0.002</b>	<b>0.007</b>	<b>11.532</b>	

**Launags**

Makaronu piena zupa	200	204	7.752	4.872	32.508	0.0014	0.009	0.816	1;3;7
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Vistas gaļas rulete	30	52	5.46	3.36	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>487.712</b>	<b>16.962</b>	<b>25.542</b>	<b>47.578</b>	<b>0.001</b>	<b>0.009</b>	<b>2.556</b>	

**Diena kopā :****1042.223 42.373 42.37 121.104 0.003 0.016 14.088**