

# 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, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>732.505</b>	<b>21.751</b>	<b>24.881</b>	<b>103.698</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>7.823</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
levārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>330.699</b>	<b>7.931</b>	<b>13.584</b>	<b>44.321</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>0.657</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1063.204</b>	<b>29.682</b>	<b>38.465</b>	<b>148.019</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>8.48</b>	
<b>otrdienā, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kotlete mājas gaumē	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>575.472</b>	<b>20.428</b>	<b>16.783</b>	<b>83.287</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.506</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>405.237</b>	<b>17.485</b>	<b>13.342</b>	<b>53.341</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>2.8</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>980.709</b>	<b>37.913</b>	<b>30.125</b>	<b>136.628</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>12.306</b>	

**trešdiena, 24.novembris**

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība					Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģiņi
		(kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti					
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455		
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976		
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1	
Cepums ar sēklām (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3	
<b>Kopā:</b>		<b>648.349</b>	<b>17.783</b>	<b>29.033</b>	<b>76.814</b>	<b>0.</b>	<b>0.008</b>	<b>8.988</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7	
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	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0		
<b>Kopā:</b>		<b>336.334</b>	<b>10.082</b>	<b>14.202</b>	<b>40.909</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>2.85</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>984.684</b>	<b>27.865</b>	<b>43.236</b>	<b>117.723</b>	<b>0.</b>	<b>0.013</b>	<b>11.838</b>		

**ceturtdiena, 25.novembris**

<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>679.784</b>	<b>24.558</b>	<b>23.721</b>	<b>91.02</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.285</b>	
<b>Launags</b>									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6.09	3.66	16.794	0.0002	0.002	0.972	1,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	30	77	3.15	6.75	0.93	0	0	0	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>385.364</b>	<b>12.58</b>	<b>15.185</b>	<b>49.344</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>3.472</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1065.148</b>	<b>37.138</b>	<b>38.906</b>	<b>140.364</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>9.757</b>	

**piektdiena, 26.novembris**

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	194	13.0552	13.6812	4.5739	0.0003	0	0.7762	1,3,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>714.51</b>	<b>21.119</b>	<b>27.481</b>	<b>94.627</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>4.326</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1,3,7
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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>319.002</b>	<b>18.938</b>	<b>6.934</b>	<b>44.267</b>	<b>0</b>	<b>0.014</b>	<b>0.721</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1033.512</b>	<b>40.058</b>	<b>34.415</b>	<b>138.894</b>	<b>0.001</b>	<b>0.021</b>	<b>5.047</b>	