

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

		Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (kkal)								
<b>pirmdiena, 11.oktobris</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
Augļis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>667.128</i>	<i>21.623</i>	<i>25.496</i>	<i>85.861</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>8.431</i>	
<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	
<i>Kopā:</i>		<i>273.882</i>	<i>13.634</i>	<i>13.319</i>	<i>23.976</i>	<i>0</i>	<i>0.016</i>	<i>0.038</i>	
<b>otrdiena, 12.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	199	13.13	11.3162	10.72	0.0002	0	5.4862	
Kāpostu un puravu salāti ar krēju	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	
<i>Kopā:</i>		<i>505.327</i>	<i>20.933</i>	<i>19.756</i>	<i>59.839</i>	<i>0.</i>	<i>0.01</i>	<i>9.076</i>	
<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	
<i>Kopā:</i>		<i>312.214</i>	<i>13.448</i>	<i>17.878</i>	<i>22.676</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>2.127</i>	
<b>trešdiena, 13.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce kurzemni	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
<i>Kopā:</i>		<i>575.322</i>	<i>15.271</i>	<i>21.306</i>	<i>78.217</i>	<i>0.001</i>	<i>0.017</i>	<i>10.676</i>	
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Rīvēts siers	20	68	4.96	5.36	0	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	
<i>Kopā:</i>		<i>385.709</i>	<i>14.247</i>	<i>10.582</i>	<i>57.434</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>2.55</i>	

**ceturtdiena, 14.oktobris****Pusdienas**

Risotto ar vistas gaļu	200	225	13.4764	5.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
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
<i>Kopā:</i>		<i>612.769</i>	<i>20.766</i>	<i>18.286</i>	<i>90.024</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>9.28</i>	

**Launags**

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
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	
<i>Kopā:</i>		<i>355.848</i>	<i>18.023</i>	<i>14.772</i>	<i>36.618</i>	<i>0</i>	<i>0.019</i>	<i>0.02</i>	

**piektdiena, 15.oktobris****Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	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	
<i>Kopā:</i>		<i>654.857</i>	<i>23.101</i>	<i>31.737</i>	<i>68.018</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>7.827</i>	

**Launags**

Brokastu pārslas	100	342	6.3	1.3	72.9	0	0	1.8	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>417.865</i>	<i>9.895</i>	<i>3.425</i>	<i>83.5</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2.15</i>	