

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 18.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	140	224	16.0868	14.1242	8.1449	0.0006	0	0.7633	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
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	
Ābols	150	81	0.45	0.9	17.1	0	0	3.	
<i>Kopā:</i>		<i>791.351</i>	<i>27.079</i>	<i>26.25</i>	<i>109.695</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.226</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>791.351</i>	<i>27.079</i>	<i>26.25</i>	<i>109.695</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.226</i>	
<b>otrdiena, 19.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	120	69	1.5036	2.8536	8.9592	0.0006	0.0018	3.6612	7;9
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>754.583</i>	<i>29.491</i>	<i>31.981</i>	<i>86.061</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.354</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>754.583</i>	<i>29.491</i>	<i>31.981</i>	<i>86.061</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>12.354</i>	
<b>trešdiena, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1.4707	8.7258	4.2345	0.0001	0	0.4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.6378	4.9962	5.5332	0.0002	0	3.456	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>868.376</i>	<i>29.769</i>	<i>34.772</i>	<i>105.681</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.617</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>868.376</i>	<i>29.769</i>	<i>34.772</i>	<i>105.681</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>12.617</i>	
<b>ceturtdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.6489	1.403	1.7896	0.0001	0	0.0054	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>805.215</i>	<i>18.831</i>	<i>27.04</i>	<i>107.748</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>9.554</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>805.215</i>	<i>18.831</i>	<i>27.04</i>	<i>107.748</i>	<i>0.002</i>	<i>0.</i>	<i>9.554</i>	
<b>piektdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.0002	0	2.53	1
Kausētā siera mērce	85	137	5.6101	10.8262	4.1476	0.0003	0	0.0786	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Augļu salāti	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>823.942</i>	<i>35.127</i>	<i>29.093</i>	<i>101.337</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.833</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>823.942</i>	<i>35.127</i>	<i>29.093</i>	<i>101.337</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>10.833</i>	