

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase PN

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

| pirmdiena, 2.decembris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>       |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa            | 250      | 177        | 7.345          | 9.696        | 15.155       | 0.57         |              | 6.02          | 9        |
| Maltas cūkgaļas mērce  | 80       | 124        | 6.882          | 10.139       | 1.538        | 0.08         |              | 0.266         |          |
| Vārīti griķi           | 200      | 221        | 4.95           | 1.056        | 47.916       | 0.2          |              | 2.112         |          |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100      | 74         | 0.93           | 5.186        | 5.961        | 0.3          | 1.5          | 3.348         |          |
| Rudzu maize            | 40       | 104        | 3.44           | 0.56         | 20.08        |              |              | 2.2           | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens  | 200      | 31         | 0.312          | 0.272        | 6.43         |              | 1.           | 1.624         |          |
| <b>kopā:</b>           |          | <b>731</b> | <b>23.86</b>   | <b>26.91</b> | <b>97.08</b> | <b>1.150</b> | <b>2.500</b> | <b>15.570</b> |          |

| otrdiena, 3.decembris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu                  | 250      | 126        | 4.948          | 7.01         | 10.652        | 0.25         |              | 4.095         |          |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 70       | 155        | 9.23           | 9.126        | 8.879         | 0.084        |              | 0.146         | 3        |
| Vārīti kartupeļi                         | 200      | 149        | 4.24           | 0.212        | 31.376        | 0.2          |              | 4.452         |          |
| Sarkanā mērce                            | 75       | 41         | 0.538          | 2.161        | 4.812         | 0.075        | 0.075        | 0.516         | 9        |
| Biešu salāti ar eļļu                     | 120      | 86         | 1.795          | 3.725        | 11.194        | 0.24         | 1.2          | 2.983         |          |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                 | 200      | 82         | 0.033          |              | 20.186        |              |              | 0.598         |          |
| Rudzu maize                              | 40       | 104        | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |              | 2.2           | 1        |
| Āboli                                    | 100      | 54         | 0.3            | 0.6          | 11.4          |              |              | 2.            |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>795</b> | <b>24.52</b>   | <b>23.39</b> | <b>118.58</b> | <b>0.849</b> | <b>1.275</b> | <b>16.990</b> |          |

| trešdiena, 4.decembris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu  | 250      | 122        | 3.611          | 6.899        | 11.348        | 0.25         | 0.825        | 3.804         |          |
| Vistas gaļa karija mērcē           | 100      | 143        | 9.716          | 10.114       | 2.796         | 0.1          |              | 0.378         |          |
| Vārīti rīsi                        | 200      | 227        | 4.488          | 0.396        | 51.282        | 0.2          |              | 0.924         |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 120      | 76         | 1.704          | 5.035        | 6.101         | 0.12         | 1.2          | 3.467         |          |
| Rudzu maize                        | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1        |
| Ābolu dzēriens                     | 200      | 51         | 0.178          | 0.352        | 11.621        |              | 5.           | 1.16          |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>827</b> | <b>26.58</b>   | <b>23.92</b> | <b>123.31</b> | <b>0.670</b> | <b>7.025</b> | <b>14.133</b> |          |

| ceturtdiena, 5.decembris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums              | 200      | 175        | 11.244         | 8.708        | 12.672        | 0.2          |              | 4.556         |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 100      | 65         | 1.782          | 4.852        | 4.445         | 0.1          | 0.2          | 1.228         |          |
| Rudzu maize                                | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1        |
| Margarīns sviestmaizēm                     | 16       | 115        |                | 12.8         |               |              |              |               |          |
| Risu biezputra bez piena                   | 100      | 103        | 1.105          | 1.28         | 21.855        | 0.5          |              | 0.21          |          |
| Zemeņu mērce                               | 70       | 37         | 0.45           | 0.224        | 7.703         |              | 3.5          | 0.929         |          |
| Upeņu sīrupa dzēriens                      | 200      | 80         | 0.033          |              | 19.953        |              |              | 0.598         |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>783</b> | <b>21.49</b>   | <b>28.98</b> | <b>106.79</b> | <b>0.800</b> | <b>3.700</b> | <b>11.921</b> |          |

| piektdiena, 6.decembris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Rasolņiks                           | 200      | 143        | 2.058          | 8.284        | 14.82         | 0.816        | 1.           | 2.71          | 9        |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē      | 100      | 133        | 10.523         | 8.393        | 3.113         | 0.4          |              | 0.976         |          |
| Vārīta pasta - makaroni             | 180      | 358        | 1.008          | 5.58         | 64.8          | 0.72         |              | 3.06          | 1        |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 80       | 44         | 1.066          | 2.557        | 4.139         | 0.08         | 0.8          | 2.4           |          |
| Jāņogu dzēriens                     | 200      | 29         | 0.447          | 0.086        | 5.944         |              | 4.           | 1.4           |          |
| Rudzu maize                         | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1        |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>914</b> | <b>21.98</b>   | <b>26.02</b> | <b>132.98</b> | <b>2.016</b> | <b>5.800</b> | <b>14.946</b> |          |