

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	<b>pirmdiena, 9.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073			0.173	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514				0.013	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>19.55</b>	<b>21.90</b>	<b>105.09</b>	<b>1.023</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.406</b>	

<b>Launags</b>										
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35					3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03		0.011	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352					7
Kūpināta gaļa	20	22	2.36	1.4	0.02					
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>12.20</b>	<b>19.82</b>	<b>20.82</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>		<b>1.811</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1015</b>	<b>31.75</b>	<b>41.72</b>	<b>125.91</b>	<b>1.053</b>	<b>0.030</b>		<b>11.217</b>	

	<b>otrdiena, 10.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Maltas cūkgaļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05			0.394	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412		0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>699</b>	<b>25.92</b>	<b>27.27</b>	<b>88.29</b>	<b>0.908</b>	<b>7.012</b>		<b>5.702</b>	

<b>Launags</b>										
Vistas gaļas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	104	5.719	3.985	10.887	0.32			2.285	1;3;9
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352					7
Siers	20	68	4.96	5.36						7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
<b>kopā:</b>		<b>378</b>	<b>13.81</b>	<b>16.45</b>	<b>45.35</b>	<b>0.320</b>	<b>3.000</b>		<b>4.445</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1077</b>	<b>39.72</b>	<b>43.71</b>	<b>133.63</b>	<b>1.228</b>	<b>10.012</b>		<b>10.147</b>	

	<b>trešdiena, 11.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15		0.863	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	140	9.361	7.552	8.426	0.165			2.913	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3			1.267	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				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>576</b>	<b>21.13</b>	<b>22.20</b>	<b>71.30</b>	<b>0.615</b>	<b>0.150</b>		<b>9.841</b>	

<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039			3.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9				0.72	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71				0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.			
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>13.19</b>	<b>7.03</b>	<b>25.88</b>	<b>0</b>	<b>6.500</b>		<b>1.290</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>797</b>	<b>34.32</b>	<b>29.23</b>	<b>97.18</b>	<b>0.615</b>	<b>6.650</b>		<b>11.131</b>	

	<b>ceturtdiena, 12.decembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45		2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07			0.109	

Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>26.82</b>	<b>25.91</b>	<b>85.63</b>	<b>0.880</b>	<b>1.090</b>	<b>8.241</b>	

#### Launags

Kukurūzas putra	200	181	8.483	4.08	28.772	1.6	4.	2.444	7
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
Ābolu plātsmaize	70	167	2.52	5.11	27.65				1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>kopā:</b>		<b>373</b>	<b>11.65</b>	<b>9.36</b>	<b>61.63</b>	<b>1.600</b>	<b>8.000</b>	<b>2.710</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1095</b>	<b>38.48</b>	<b>35.27</b>	<b>147.27</b>	<b>2.480</b>	<b>9.090</b>	<b>10.951</b>	

piektdiena, 13.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>646</b>	<b>21.40</b>	<b>24.56</b>	<b>83.00</b>	<b>0.960</b>	<b>6.050</b>	<b>11.666</b>	

#### Launags

Rosols ar desu	150	316	6.605	26.927	10.978	0.19	0.15	1.457	10;3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>kopā:</b>		<b>462</b>	<b>9.69</b>	<b>27.43</b>	<b>45.09</b>	<b>0.190</b>	<b>3.150</b>	<b>3.617</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1108</b>	<b>31.09</b>	<b>51.99</b>	<b>128.09</b>	<b>1.150</b>	<b>9.200</b>	<b>15.283</b>	