

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase BG

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	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas gulašs	70	140	7.874	10.934	2.766	0.07			0.208	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6					
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
<b>kopā:</b>			<b>704</b>	<b>22.38</b>	<b>25.88</b>	<b>95.16</b>	<b>0.370</b>	<b>0</b>	<b>5.701</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>										
Cūkgaļas kotlete	40	128	7.635	9.263	3.623	0.048			0.013	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05				
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02				0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>660</b>	<b>21.50</b>	<b>28.41</b>	<b>78.52</b>	<b>0.308</b>	<b>0.600</b>	<b>5.805</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>										
Gulašzupa	150	159	8.384	11.659	5.214	0.15			0.837	
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
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>			<b>568</b>	<b>21.15</b>	<b>24.15</b>	<b>65.95</b>	<b>0.615</b>	<b>0</b>	<b>7.615</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	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
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	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16					
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>656</b>	<b>27.60</b>	<b>25.99</b>	<b>76.93</b>	<b>0.470</b>	<b>1.090</b>	<b>5.549</b>	

	<b>piektdiena, 13.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>										
Škelto 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	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
<b>kopā:</b>			<b>634</b>	<b>20.00</b>	<b>26.04</b>	<b>79.24</b>	<b>0.960</b>	<b>6.050</b>	<b>9.466</b>	