

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214			0.166	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52			2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18		1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>20.97</b>	<b>26.93</b>	<b>95.58</b>	<b>0.944</b>	<b>1.180</b>	<b>11.262</b>		
<b>Launags</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2		1.62	1;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7					1
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>347</b>	<b>17.35</b>	<b>11.71</b>	<b>39.71</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>1.620</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1094</b>	<b>38.32</b>	<b>38.65</b>	<b>135.29</b>	<b>1.144</b>	<b>1.380</b>	<b>12.882</b>		

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.		1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07			0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6		1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
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>591</b>	<b>18.10</b>	<b>17.96</b>	<b>86.62</b>	<b>0.490</b>	<b>7.600</b>	<b>10.842</b>		
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75		0.07	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>441</b>	<b>9.98</b>	<b>12.84</b>	<b>70.76</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>3.370</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1031</b>	<b>28.07</b>	<b>30.79</b>	<b>157.38</b>	<b>0.490</b>	<b>8.350</b>	<b>14.212</b>		

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255			3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18		1.683	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82		0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.		0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>570</b>	<b>22.26</b>	<b>25.44</b>	<b>61.84</b>	<b>0.335</b>	<b>9.000</b>	<b>6.783</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>13.59</b>	<b>16.87</b>	<b>34.41</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.560</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>914</b>	<b>35.85</b>	<b>42.31</b>	<b>96.26</b>	<b>0.535</b>	<b>11.000</b>	<b>8.343</b>		

	ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8			1.957	
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24			0.238	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12			1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>653</b>	<b>25.78</b>	<b>26.54</b>	<b>75.71</b>	<b>1.310</b>	<b>0</b>	<b>9.871</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79			10.8	0.025	1;3;7

Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>301</b>	<b>21.85</b>	<b>8.00</b>	<b>35.61</b>	<b>0</b>	<b>10.800</b>	<b>0.025</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>955</b>	<b>47.62</b>	<b>34.54</b>	<b>111.32</b>	<b>1.310</b>	<b>10.800</b>	<b>9.896</b>	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>18.55</b>	<b>28.11</b>	<b>86.73</b>	<b>0.880</b>	<b>0</b>	<b>10.679</b>	
<b>Launags</b>									
Omlete ar šķiņķi	100	200	11.308	15.732	2.59	0.6	0.5	0.026	3;7
Zaļie zirņi konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>316</b>	<b>14.58</b>	<b>21.38</b>	<b>14.83</b>	<b>0.600</b>	<b>0.500</b>	<b>0.886</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1018</b>	<b>33.13</b>	<b>49.49</b>	<b>101.56</b>	<b>1.480</b>	<b>0.500</b>	<b>11.565</b>	