

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.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	Alerģeni
<b>Pirmdiena, 24.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Saulēta cūkgala ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>620.899</b>	<b>26.446</b>	<b>22.298</b>	<b>78.289</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.578</b>	
<b>Launags</b>									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>339.03</b>	<b>15.81</b>	<b>14.545</b>	<b>35.61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.44</b>	
<b>Otrdiena, 25.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	250	341	16.612	13.2435	38.69	0.0012	0	3.7225	1,3
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>708.183</b>	<b>25.015</b>	<b>29.246</b>	<b>84.913</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>11.629</b>	
<b>Launags</b>									
"Rudzu brokastu pārslu riņķīši""Milzu""	40	137	2.52	0.52	29.16	0	0	0.72	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>264.53</b>	<b>8.11</b>	<b>3.77</b>	<b>48.11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.42</b>	
<b>Trešdiena, 26.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Kartupeļu biežputra	250	230	5.747	9.295	30.2968	0.001	0.0005	3.8325	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	196	7.5	4.1	31.6625	0	0.0125	1.	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>695.294</b>	<b>25.834</b>	<b>27.658</b>	<b>83.331</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>7.449</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1,3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>491.463</b>	<b>13.505</b>	<b>12.155</b>	<b>82.984</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>0.923</b>	
<b>Ceturtdiena, 27.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.6116	9.171	2.091	0.0003	0	0.692	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>698.471</b>	<b>19.96</b>	<b>26.663</b>	<b>83.476</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.911</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096	0	0	0	7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>187.7</b>	<b>15.908</b>	<b>4.862</b>	<b>19.597</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.35</b>	
<b>Piektdiena, 28.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<b>Kopā:</b>		<b>632.8</b>	<b>23.984</b>	<b>22.283</b>	<b>81.773</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>13.419</b>	
<b>Launags</b>									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26	0	0	0	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>326.53</b>	<b>12.23</b>	<b>14.375</b>	<b>37.08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.05</b>	

*SB* Skolas māsa  
Vineta Briede

Ieva Langsteina  
*Ieva*