



## 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, 31.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	71	2.0383	3.7971	6.9472	0.0006	0	1.4962	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaiļas stroganovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>673.098</b>	<b>23.595</b>	<b>26.991</b>	<b>82.226</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.04</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.	0	0	0	7.
Ballmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>225.267</b>	<b>18.596</b>	<b>5.686</b>	<b>24.162</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>1.34</b>	
<b>Diena kopā :</b>									
		<b>1213.801</b>	<b>52.409</b>	<b>40.317</b>	<b>157.522</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>12.534</b>	
<b>Otrdiena, 1.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaiļu	150	302	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>573.236</b>	<b>20.902</b>	<b>29.181</b>	<b>56.974</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.059</b>	
<b>Launags</b>									
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66	0	0	0	7.
Ballmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs ballais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>188.537</b>	<b>4.596</b>	<b>4.491</b>	<b>31.282</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>1.84</b>	
<b>Trešdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	8.0575	12.0624	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biezpūtra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta un zemeņu kokteiļi	200	149	6.016	3.288	23.444	0	0.008	0.832	7.
Ogu dzēriens	200	82	0	0	22.576	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>699.895</b>	<b>23.129</b>	<b>24.669</b>	<b>97.014</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>7.456</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis musli	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>392.93</b>	<b>5.28</b>	<b>6.575</b>	<b>26.52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.65</b>	
<b>Ceturtdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.7394	4.3202	7.1778	0.0002	0	3.4846	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.4362	10.3174	2.3776	0.0004	0	0.7785	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1.
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.0002	0.0005	3.456	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>721.304</b>	<b>16.774</b>	<b>29.41</b>	<b>86.347</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.779</b>	
<b>Launags</b>									
Ievārījuma maizīte bērnodarziem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs ballais	4	16	0	0	3.992	0	0.004	0	
<b>Kopā:</b>		<b>350.628</b>	<b>11.591</b>	<b>10.073</b>	<b>54.219</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>1.893</b>	
<b>Piektdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaiļas kotlete	70	211	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7.
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>641.273</b>	<b>23.405</b>	<b>29.593</b>	<b>68.034</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.133</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.1961	0	0.005	1.28	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Ballmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>250.332</b>	<b>10.455</b>	<b>6.764</b>	<b>35.648</b>	<b>0</b>	<b>0.008</b>	<b>2.55</b>	