

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

|                                                        | Svars (g) | Enerģētiskā<br>vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģeni |
|--------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pirmdiena, 29.septembris</b>                        |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| Dārzenu zupa                                           | 250       | 114                           | 3.4082         | 5.401         | 12.6534        | 0.0002       | 0            | 4.809         | 9.       |
| Cūkgāļas strogonovs                                    | 100       | 203                           | 11.541         | 15.2858       | 4.8253         | 0.0003       | 0            | 0.1633        | 7.       |
| Vārīti griķi                                           | 200       | 221                           | 4.95           | 1.056         | 47.916         | 0.0002       | 0            | 2.112         |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu                 | 90        | 38                            | 1.3725         | 2.8845        | 2.466          | 0.0001       | 0.0004       | 0.9315        |          |
| Rudzu maize                                            | 40        | 104                           | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1.       |
| Ūdens ar cidonijām                                     | 200       | 4                             | 0.04           | 0.05          | 0.73           | 0            | 0            | 0.4           |          |
| <b>Kopā:</b>                                           |           | <b>682.983</b>                | <b>24.752</b>  | <b>25.237</b> | <b>88.671</b>  | <b>0.001</b> | <b>0.</b>    | <b>10.616</b> |          |
| <b>Otrdiena, 30.septembris</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                                          | 10        | 20                            | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni                   | 200       | 404                           | 11.87          | 15.937        | 45.954         | 0.0013       | 0            | 3.605         | 1.       |
| Burkānu salāti ar eļļu                                 | 90        | 64                            | 0.864          | 4.6728        | 4.5963         | 0.0002       | 0.0004       | 3.1104        |          |
| Kefīrs                                                 | 200       | 96                            | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Saldskābmaize                                          | 40        | 92                            | 2.52           | 0.4           | 19.2           | 0            | 0            | 1.8           | 1.       |
| <b>Kopā:</b>                                           |           | <b>742.326</b>                | <b>23.198</b>  | <b>29.223</b> | <b>88.881</b>  | <b>0.002</b> | <b>0.001</b> | <b>11.472</b> |          |
| <b>Trešdiena, 1.oktobris</b>                           |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem | 90        | 202                           | 11.8611        | 12.4542       | 9.7079         | 0.0004       | 0            | 1.2579        | 1;3      |
| Vārīti kartupeļi                                       | 200       | 149                           | 4.24           | 0.212         | 31.376         | 0.0002       | 0            | 4.452         |          |
| Tomātu un piena mērce                                  | 50        | 29                            | 1.102          | 1.107         | 3.599          | 0.0002       | 0            | 0             | 7.       |
| Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu             | 100       | 56                            | 1.511          | 3.2485        | 5.138          | 0.0008       | 0            | 2.3765        | 7.       |
| Ievārījuma smaļmaizīte                                 | 70        | 256                           | 6.1154         | 7.9047        | 41.3835        | 0.0004       | 0.0064       | 0.2227        | 1;3      |
| Piens                                                  | 200       | 96                            | 6.4            | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| <b>Ceturtdiena, 2.oktobris</b>                         |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| Šķelto zirņu zupa                                      | 250       | 179                           | 9.6678         | 7.223         | 18.677         | 0.0002       | 0            | 6.7941        | 9.       |
| Krējums skābs                                          | 5         | 10                            | 0.13           | 1.            | 0.135          | 0            | 0            | 0             | 7.       |
| Maltas cūkgāļas mērce                                  | 110       | 176                           | 12.6397        | 11.0976       | 6.3996         | 0.0004       | 0            | 0.5997        | 1;7      |
| Vārīti rīsi                                            | 200       | 227                           | 4.488          | 0.396         | 51.282         | 0.0002       | 0            | 0.924         |          |
| Biešu un ābolu salāti                                  | 100       | 71                            | 1.248          | 3.176         | 9.043          | 0.0003       | 0.0005       | 2.32          |          |
| Rudzu maize                                            | 60        | 155                           | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1.       |
| Augļu un ogu dzēriens                                  | 200       | 31                            | 0.312          | 0.272         | 6.43           | 0            | 0.001        | 1.624         |          |
| <b>Kopā:</b>                                           |           | <b>849.843</b>                | <b>33.646</b>  | <b>24.005</b> | <b>122.087</b> | <b>0.001</b> | <b>0.002</b> | <b>15.562</b> |          |
| <b>Piektdiena, 3.oktobris</b>                          |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                                       |           |                               |                |               |                |              |              |               |          |
| Rasolņiks                                              | 200       | 143                           | 2.058          | 8.2836        | 14.8198        | 0.0008       | 0.001        | 2.7095        | 9.       |
| Cūkgāļas kotlete                                       | 80        | 251                           | 14.333         | 19.4949       | 4.4616         | 0.0003       | 0            | 0.5328        | 1;3      |
| Kartupeļu biežputra                                    | 200       | 169                           | 5.414          | 1.905         | 31.624         | 0.0002       | 0            | 4.2           | 7.       |
| Kāļu burkānu salāti ar krējumu                         | 120       | 57                            | 1.5042         | 2.6196        | 6.943          | 0.0001       | 0.0001       | 3.618         | 7.       |
| Rudzu maize                                            | 60        | 155                           | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1.       |
| Ūdens ar upenēm                                        | 200       | 4                             | 0.13           | 0.02          | 0.61           | 0            | 0            | 0.68          |          |
| <b>Kopā:</b>                                           |           | <b>779.947</b>                | <b>28.599</b>  | <b>33.163</b> | <b>88.578</b>  | <b>0.001</b> | <b>0.001</b> | <b>15.04</b>  |          |



Ieva Langšteina

