

## 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	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 23.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.2	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27	0	0	0	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.4	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1.7712	3.4672	1.6942	0	0.5	1.8824	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		614.321	25.207	20.01	80.863	0.8	1.5	9.382	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	5.	0	7.
Krējums skābs	30	60	0.78	6	0.81	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		358.662	20.093	18.517	27.069	0	8.	1.74	
<b>Diena kopā :</b>		<b>2096.417</b>	<b>79.673</b>	<b>80.477</b>	<b>260.523</b>	<b>2.425</b>	<b>14.75</b>	<b>23.826</b>	
<b>Otrdiena, 24.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.2	0	2.745	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.5798	49.2192	0.8	0	2.3914	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.1536	4.0856	0.16	0.4	2.7648	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		638.146	25.202	28.62	69.179	1.16	0.4	9.001	
<b>Launags</b>									
"Vārīta desa" Zaiļ dakšīņa****	30	69	3.12	5.7	1.26	0	0	0	1.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Banāni	130	114	1.56	0.26	26	0	0	2.34	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		351.031	7.286	14.661	46.908	0	0	4.14	
<b>Diena kopā :</b>		<b>2078.875</b>	<b>75.43</b>	<b>91.612</b>	<b>237.615</b>	<b>3.544</b>	<b>7.2</b>	<b>24.267</b>	
<b>Trešdiena, 25.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Kartupeļu biežputra	200	184	4.5976	7.436	24.2374	0.8	0	3.066	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1.2528	1.9584	4.4604	0.0002	0.45	2.556	7.
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	3.5	0.007	1.
Piens	100	48	3.2	2	4.5	0	0	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		661.188	26.076	29.203	72.452	1.08	3.95	8.416	
<b>Launags</b>									
Siers	20	68	4.96	5.38	0	0	0	0	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Baltmaize	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	
Piens	200	96	6.4	4	9	0	0	0	7.
Kopā:		373.43	14.55	18.49	37.06	0	0	1.84	
<b>Diena kopā :</b>		<b>2151.435</b>	<b>79.274</b>	<b>84.614</b>	<b>267.416</b>	<b>1.943</b>	<b>12.45</b>	<b>20.289</b>	
<b>Ceturtdiena, 26.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biezā iēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	200	175	11.3779	5.7724	19.0302	0	0	4.413	
Krējums skābs	5	10	0.13	1	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.3433	41.3586	1.152	0	3.2445	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857	0	0	0.0215	
Kefīrs	150	72	4.5	3	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		673.657	27.489	27.118	73.131	1.152	0	7.679	
<b>Launags</b>									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02	0	0	10;3;7
Dārzeņu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		323.76	9.342	22	21.05	0.02	3.	2.903	
<b>Diena kopā :</b>		<b>2126.421</b>	<b>78.243</b>	<b>92.562</b>	<b>229.952</b>	<b>2.652</b>	<b>8.</b>	<b>23.495</b>	
<b>Piektdiena, 27.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.6	1.6	3.0954	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6758	9.9255	5.443	0.1	0	0.7105	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.2	0	2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		588.428	19.409	24.077	71.1	1.1	2.6	13.382	
<b>Launags</b>									
Cepums Skolas	60	306	3.5448	16.8649	34.4733	0	13.5	0.0304	1;3
Jogurts	200	180	6.6	4	29.4	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		541.907	10.935	21.115	76.073	0	13.5	0.73	
<b>Diena kopā :</b>		<b>2249.536</b>	<b>70.646</b>	<b>85.945</b>	<b>292.949</b>	<b>3.1</b>	<b>22.9</b>	<b>26.957</b>	



Ieva Langsteina

