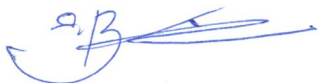


## Nedēļas Ēdienkarte

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	Alerģēni
<b>otrdiena, 5.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.2684	9.6326	6.2962	0.15	0.495	1.5899	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.9138	15.5452	42.339	1.28	0	1.565	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.7533	2.9253	1.6791	0.035	0.21	0.6554	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>682.796</b>	<b>27.101</b>	<b>29.617</b>	<b>75.648</b>	<b>1.465</b>	<b>6.705</b>	<b>5.978</b>	
<b>Launags</b>									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Zāļu tēja	250	2	0.0325	0.0638	0.01	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
<b>Kopā:</b>		<b>322.098</b>	<b>6.813</b>	<b>12.874</b>	<b>43.366</b>	<b>0</b>	<b>2.</b>	<b>4.</b>	
<b>trešdiena, 6.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.8278	9.828	5.5996	0.264	0	0.9696	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192	
Flamerī krēms	40	82	1.6638	6.606	3.8068	0.02	0.82	0.0026	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
<b>Kopā:</b>		<b>635.73</b>	<b>22.784</b>	<b>24.609</b>	<b>79.197</b>	<b>0.574</b>	<b>6.17</b>	<b>8.823</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
<b>Kopā:</b>		<b>380.107</b>	<b>12.226</b>	<b>21.129</b>	<b>34.622</b>	<b>0</b>	<b>3.</b>	<b>3.78</b>	
<b>ceturtdiena, 7.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.2	0	2.745	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.2	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1.138	2.8786	3.3988	0.09	0	2.3242	
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.
<b>Kopā:</b>		<b>639.427</b>	<b>26.339</b>	<b>26.762</b>	<b>72.501</b>	<b>0.69</b>	<b>0</b>	<b>8.724</b>	
<b>Launags</b>									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>361.399</b>	<b>9.477</b>	<b>13.025</b>	<b>51.06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.91</b>	
<b>piektdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.15	0	4.0765	9.
Cūkgaļas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.5568	2.332	0.16	0.4	0.992	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<b>Kopā:</b>		<b>590.959</b>	<b>25.57</b>	<b>23.797</b>	<b>66.88</b>	<b>0.85</b>	<b>0.9</b>	<b>12.546</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	100	188	18.2778	2.7643	22.1032	0	13.	0.0413	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	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	
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
<b>Kopā:</b>		<b>313.757</b>	<b>19.851</b>	<b>7.14</b>	<b>41.505</b>	<b>0</b>	<b>16.</b>	<b>0.951</b>	



Ieva Langšteina

