

# 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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 13.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārīti griķi	150	260	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar ķefīra mērci un zaļumiem	70	27	1.1641	1.2474	2.6297	0.35	0	1.4981	7.
Ūdens ar ogām	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>585.489</b>	<b>26.011</b>	<b>20.782</b>	<b>72.461</b>	<b>1.43</b>	<b>0</b>	<b>5.969</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūkas	100	217	17.986	6.5518	21.162	0	7.	0.021	1;3;7
Zemeņu ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<b>Kopā:</b>		<b>340.347</b>	<b>19.422</b>	<b>10.863</b>	<b>40.804</b>	<b>0</b>	<b>10.</b>	<b>0.721</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1301.783</b>	<b>58.813</b>	<b>46.157</b>	<b>161.555</b>	<b>1.63</b>	<b>13.04</b>	<b>10.25</b>	
<b>otrdiena, 14.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.3578	12.8434	8.3949	0.2	0.66	2.1199	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.9884	11.1908	53.4192	0.8	0	2.4754	
Marinēti Gurķi	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0.04	0.24	0.7491	
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>721.536</b>	<b>25.372</b>	<b>28.891</b>	<b>89.067</b>	<b>1.04</b>	<b>6.9</b>	<b>7.512</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
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>366.001</b>	<b>11.354</b>	<b>16.636</b>	<b>42.024</b>	<b>0</b>	<b>2.</b>	<b>3.701</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1395.01</b>	<b>48.654</b>	<b>54.233</b>	<b>176.068</b>	<b>1.24</b>	<b>11.3</b>	<b>15.475</b>	
<b>trešdiena, 15.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15	0	3.339	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0.04	0.24	0.7491	
Biezpiena massa	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	
<b>Kopā:</b>		<b>635.73</b>	<b>22.784</b>	<b>24.609</b>	<b>79.197</b>	<b>0.462</b>	<b>6.17</b>	<b>8.823</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	300	180	8.046	4.317	27.5955	0.3	3.	0.273	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
<b>Kopā:</b>		<b>422.017</b>	<b>17.166</b>	<b>14.912</b>	<b>54.406</b>	<b>0.3</b>	<b>3.</b>	<b>5.313</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1378.067</b>	<b>50.21</b>	<b>51.969</b>	<b>176.82</b>	<b>0.962</b>	<b>11.37</b>	<b>17.444</b>	
<b>ceturtdiena, 16.aprīlis</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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	1.152	0	1.4085	1.
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
Banāni	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
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>278.906</b>	<b>3.103</b>	<b>9.076</b>	<b>45.062</b>	<b>0</b>	<b>3.</b>	<b>0.91</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1185.976</b>	<b>42.618</b>	<b>50.575</b>	<b>137.171</b>	<b>0.79</b>	<b>5.</b>	<b>11.211</b>	
<b>piektdiena, 17.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978	
Zivju kotlete	60	141	10.589	7.474	8.1634	0.0055	0	0.4747	4.
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Biešu salāti	100	43	1.42	3.196	2.915	0.1	0.5	1.24	
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>598.521</b>	<b>22.06</b>	<b>23.547</b>	<b>73.517</b>	<b>0.466</b>	<b>1.</b>	<b>12.047</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena saņemums	100	188	18.2778	2.7643	22.1032	0	13.	0.0413	1;11;3;7
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098	0	1.	0.32	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Āboli	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
<b>Kopā:</b>		<b>380.463</b>	<b>25.898</b>	<b>7.602</b>	<b>51.522</b>	<b>0</b>	<b>17.</b>	<b>2.305</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1343.892</b>	<b>58.687</b>	<b>43.96</b>	<b>177.555</b>	<b>0.666</b>	<b>22.</b>	<b>18.432</b>	