

# 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		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)								
<b>pirmdiena, 23.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Boršcs	200	156	7.0556	10.8984	7.3106	0.6	0.2	1.939		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1.0675	2.2435	1.5687	0.28	0	0.7245		
Ābolu dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
<b>Kopā:</b>		<b>617.057</b>	<b>28.014</b>	<b>26.431</b>	<b>67.314</b>	<b>1.4</b>	<b>0.2</b>	<b>5.488</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8.5275	4.23	26.8215	0.3	3.	0.765	1;7	
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
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.
<b>Kopā:</b>		<b>400.629</b>	<b>11.898</b>	<b>13.13</b>	<b>58.662</b>	<b>0.3</b>	<b>3.</b>	<b>3.265</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>2078.553</b>	<b>81.335</b>	<b>83.47</b>	<b>251.258</b>	<b>3.4</b>	<b>6.1</b>	<b>17.026</b>		
<b>otrdiena, 24.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38		1.
Plovs ar cūkgaļu	250	248	14.886	14.0962	15.3552	0.0005	0	5.8068		
Marinēti gurķi	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16	0	1.64	10;3;7	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
<b>Kopā:</b>		<b>606.39</b>	<b>20.061</b>	<b>29.4</b>	<b>64.466</b>	<b>0.371</b>	<b>0</b>	<b>12.502</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena saņemums	100	177	13.1171	6.5464	16.2129	0.3	3.3	0.6906	1;3;7	
Zemeņu ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0		
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512		7.
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>317.621</b>	<b>16.362</b>	<b>9.202</b>	<b>42.705</b>	<b>0.3</b>	<b>6.3</b>	<b>2.242</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1992.986</b>	<b>65.839</b>	<b>81.381</b>	<b>248.807</b>	<b>1.881</b>	<b>13.</b>	<b>25.711</b>		
<b>trešdiena, 25.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7.9074	8.3028	6.472	0.24	0	0.8386	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2		7.
Biešu salāti	70	45	1.2478	3.3968	3.1116	0.07	0.14	0.8592		
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993		
<b>Kopā:</b>		<b>598.269</b>	<b>17.49</b>	<b>25.933</b>	<b>72.028</b>	<b>0.51</b>	<b>10.14</b>	<b>7.499</b>		
<b>Launags</b>										
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752		7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0		
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.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0		7.
<b>Kopā:</b>		<b>271.463</b>	<b>10.625</b>	<b>11.92</b>	<b>30.366</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>2.375</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>1866.958</b>	<b>54.703</b>	<b>76.147</b>	<b>227.917</b>	<b>1.06</b>	<b>23.34</b>	<b>18.481</b>		
<b>ceturtdiena, 26.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0		7.
Pasta ar sieru	200	403	17.2734	19.0605	40.4215	0.0002	0	2.1441	1;3;7;9	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1		1.
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.
<b>Kopā:</b>		<b>835.652</b>	<b>34.9</b>	<b>28.602</b>	<b>107.428</b>	<b>1.3</b>	<b>0.45</b>	<b>7.076</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.	0	0	0		7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0		7.
Zemeņu ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0		7.
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
<b>Kopā:</b>		<b>328.998</b>	<b>23.418</b>	<b>7.732</b>	<b>41.032</b>	<b>0</b>	<b>3.</b>	<b>2.5</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>2109.213</b>	<b>89.022</b>	<b>78.81</b>	<b>257.519</b>	<b>3.08</b>	<b>7.1</b>	<b>20.41</b>		
<b>piektdiena, 27.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar makaroniem	250	171	6.804	9.4324	14.4742	0.5	0	3.235		
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0		4;9
Cepta vistas gaļa	0	0	0	0	0	0	0	0		7.
Vārtīti kartupeļi	80	181	10.2647	9.8499	12.0922	0.3264	0	0.5011	1;3	
Skābā krējuma mērce	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2		7.
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2		1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068		
<b>Kopā:</b>		<b>113.12</b>	<b>21.663</b>	<b>21.016</b>	<b>101.509</b>	<b>1.226</b>	<b>6.1</b>	<b>13.519</b>		
<b>Launags</b>										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1;3;5;8	
Piens	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0		7.
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<b>Kopā:</b>		<b>369.33</b>	<b>9.24</b>	<b>3.65</b>	<b>78.25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.7</b>		
<b>Diena kopā :</b>		<b>2063.586</b>	<b>74.776</b>	<b>81.507</b>	<b>252.225</b>	<b>2.738</b>	<b>18.9</b>	<b>22.26</b>		