

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	<b>pirmdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9		1.731	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>21.53</b>	<b>27.11</b>	<b>84.73</b>	<b>0.780</b>	<b>5.900</b>	<b>10.803</b>		

<b>Launags</b>										
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5		1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8			2.372	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9				0.25	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
<b>kopā:</b>		<b>569</b>	<b>18.73</b>	<b>19.81</b>	<b>77.84</b>	<b>1.250</b>	<b>1.500</b>	<b>5.516</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1242</b>	<b>40.26</b>	<b>46.91</b>	<b>162.57</b>	<b>2.030</b>	<b>7.400</b>	<b>16.319</b>		

	<b>otrdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3		0.53	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336			0.981	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0.02	12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>617</b>	<b>21.48</b>	<b>26.41</b>	<b>72.76</b>	<b>0.656</b>	<b>0.328</b>	<b>6.281</b>		

<b>Launags</b>										
Mājas soļanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.		1.457	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Rauga pankūka	200	472	12.285	16.527	67.389		1.		0.094	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
<b>kopā:</b>		<b>736</b>	<b>21.54</b>	<b>24.39</b>	<b>106.34</b>	<b>0.800</b>	<b>6.000</b>	<b>4.051</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1352</b>	<b>43.01</b>	<b>50.80</b>	<b>179.11</b>	<b>1.456</b>	<b>6.328</b>	<b>10.332</b>		

	<b>trešdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2			0.022	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>635</b>	<b>25.87</b>	<b>20.98</b>	<b>86.72</b>	<b>1.064</b>	<b>0.060</b>	<b>8.726</b>		

<b>Launags</b>										
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	152	6.392	9.324	10.314	0.3			1.922	1;3;9
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32			0.692	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21		0.655	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
<b>kopā:</b>		<b>564</b>	<b>18.75</b>	<b>22.41</b>	<b>71.66</b>	<b>0.805</b>	<b>0.210</b>	<b>6.113</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1199</b>	<b>44.62</b>	<b>43.40</b>	<b>158.38</b>	<b>1.869</b>	<b>0.270</b>	<b>14.839</b>		

	<b>ceturtdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.

Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>22.38</b>	<b>23.49</b>	<b>68.34</b>	<b>1.010</b>	<b>0.600</b>	<b>9.263</b>	

#### Launags

Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0.842	3.721	2.48	0.24	0.3	1.53	
Biezpiena masa	75	96	11.698	2.554	6.47		3.75		7.
Zemeņu mērcē	75	39	0.48	0.24	8.397		3.75	0.96	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>628</b>	<b>31.13</b>	<b>27.42</b>	<b>64.00</b>	<b>0.565</b>	<b>8.800</b>	<b>5.791</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1207</b>	<b>53.51</b>	<b>50.91</b>	<b>132.34</b>	<b>1.575</b>	<b>9.400</b>	<b>15.054</b>	

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15			2.481	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15			1.608	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>21.86</b>	<b>25.07</b>	<b>75.10</b>	<b>0.360</b>	<b>0.600</b>	<b>8.382</b>		
<b>Launags</b>										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161			1.033	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28			0.399	7.
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	3.			4.2	1.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.473	2.518	1.444	0.03	0.18		0.458	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
<b>kopā:</b>		<b>505</b>	<b>19.36</b>	<b>16.69</b>	<b>66.02</b>	<b>3.471</b>	<b>5.180</b>	<b>8.150</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1124</b>	<b>41.22</b>	<b>41.76</b>	<b>141.12</b>	<b>3.831</b>	<b>5.780</b>	<b>16.532</b>		