

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214			0.166	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52			2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18		1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>			<b>748</b>	<b>20.97</b>	<b>26.93</b>	<b>95.58</b>	<b>0.944</b>	<b>1.180</b>	<b>11.262</b>	
<b>Launags</b>										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2			3.308	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8		0.025	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
<b>kopā:</b>			<b>607</b>	<b>31.81</b>	<b>18.13</b>	<b>78.26</b>	<b>0.200</b>	<b>14.800</b>	<b>6.933</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1355</b>	<b>52.78</b>	<b>45.07</b>	<b>173.85</b>	<b>1.144</b>	<b>15.980</b>	<b>18.195</b>	

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.		1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07			0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6		1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>			<b>591</b>	<b>18.10</b>	<b>17.96</b>	<b>86.62</b>	<b>0.490</b>	<b>7.600</b>	<b>10.842</b>	
<b>Launags</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cepts vistas giross	50	178	12.132	13.932	0.285	0.042				10;3;7
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15			1.898	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05			0.224	1;7;9
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0.826	1.689	1.728	0.06			1.127	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
<b>kopā:</b>			<b>681</b>	<b>24.05</b>	<b>27.95</b>	<b>81.09</b>	<b>0.502</b>	<b>0</b>	<b>10.182</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1271</b>	<b>42.14</b>	<b>45.91</b>	<b>167.71</b>	<b>0.992</b>	<b>7.600</b>	<b>21.024</b>	

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255			3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18		1.683	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82		0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.		0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
<b>kopā:</b>			<b>570</b>	<b>22.26</b>	<b>25.44</b>	<b>61.84</b>	<b>0.335</b>	<b>9.000</b>	<b>6.783</b>	
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
Boloņas mērce ar puraviem	70	74	6.582	4.499	1.83	0.28			0.606	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
<b>kopā:</b>			<b>448</b>	<b>17.01</b>	<b>10.98</b>	<b>70.32</b>	<b>0.690</b>	<b>7.600</b>	<b>5.593</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1018</b>	<b>39.27</b>	<b>36.42</b>	<b>132.16</b>	<b>1.025</b>	<b>16.600</b>	<b>12.376</b>	

	ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>653</b>	<b>25.78</b>	<b>26.54</b>	<b>75.71</b>	<b>1.310</b>	<b>0</b>	<b>9.871</b>	

**Launags**

Boršcs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>558</b>	<b>20.18</b>	<b>27.78</b>	<b>57.12</b>	<b>1.010</b>	<b>5.700</b>	<b>7.736</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1211</b>	<b>45.95</b>	<b>54.32</b>	<b>132.83</b>	<b>2.320</b>	<b>5.700</b>	<b>17.607</b>	

	piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3			2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51			2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07			2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>18.55</b>	<b>28.11</b>	<b>86.73</b>	<b>0.880</b>	<b>0</b>	<b>10.679</b>		
<b>Launags</b>										
Vistas gaļas zupa ar klimpiņām	200	121	8.899	5.182	9.133	0.4	0.1		1.077	1;3
Kartupeļu sacepums ar kūpinātu šķiņķi	150	802	63.3	52.41	18.751	0.24			2.273	3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81					7
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514				0.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
<b>kopā:</b>		<b>1200</b>	<b>76.93</b>	<b>65.95</b>	<b>72.47</b>	<b>0.640</b>	<b>0.100</b>	<b>6.161</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1902</b>	<b>95.48</b>	<b>94.06</b>	<b>159.20</b>	<b>1.520</b>	<b>0.100</b>	<b>16.840</b>		