

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073			0.173	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514				0.013	
Dzērveņu sirupu dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
<b>kopā:</b>			<b>702</b>	<b>19.55</b>	<b>21.90</b>	<b>105.09</b>	<b>1.023</b>	<b>0</b>	<b>9.406</b>	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214			1.378	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	200	150	12.583	5.958	10.463	0.2			4.763	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24			1.44	
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>381</b>	<b>19.49</b>	<b>13.56</b>	<b>43.70</b>	<b>0.654</b>	<b>5.000</b>	<b>9.641</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1083</b>	<b>39.05</b>	<b>35.46</b>	<b>148.79</b>	<b>1.677</b>	<b>5.000</b>	<b>19.047</b>	

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Maltās cūkgaļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05			0.394	1;11;3;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412		0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>699</b>	<b>25.92</b>	<b>27.27</b>	<b>88.29</b>	<b>0.908</b>	<b>7.012</b>	<b>5.702</b>	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2			1.384	1;3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Ābolu pankūka	200	501	13.631	26.674	50.83	0.4	6.4		0.614	1;3;7
Ievārijums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
<b>kopā:</b>			<b>790</b>	<b>26.15</b>	<b>32.34</b>	<b>97.81</b>	<b>0.600</b>	<b>7.400</b>	<b>5.822</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1490</b>	<b>52.06</b>	<b>59.61</b>	<b>186.10</b>	<b>1.508</b>	<b>14.412</b>	<b>11.524</b>	

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Sojanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15		0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.785	8.025	1.83	0.28			0.606	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3			1.267	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
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>720</b>	<b>21.05</b>	<b>23.97</b>	<b>103.30</b>	<b>0.880</b>	<b>0.150</b>	<b>8.227</b>	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeniņiem	200	68	3.389	1.938	9.054	0.2			2.844	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cepts vistas šķinkītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2			0.022	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05		1.596	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
<b>kopā:</b>			<b>501</b>	<b>26.49</b>	<b>20.14</b>	<b>51.23</b>	<b>0.600</b>	<b>4.050</b>	<b>10.112</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1220</b>	<b>47.55</b>	<b>44.12</b>	<b>154.53</b>	<b>1.480</b>	<b>4.200</b>	<b>18.339</b>	

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45		2.217	9

Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>26.82</b>	<b>25.91</b>	<b>85.63</b>	<b>0.880</b>	<b>1.090</b>	<b>8.241</b>	

#### Launags

Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Risu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>610</b>	<b>16.49</b>	<b>15.25</b>	<b>101.81</b>	<b>0.450</b>	<b>5.620</b>	<b>4.431</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1333</b>	<b>43.32</b>	<b>41.16</b>	<b>187.45</b>	<b>1.330</b>	<b>6.710</b>	<b>12.672</b>	

	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779		
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451		
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>646</b>	<b>21.40</b>	<b>24.56</b>	<b>83.00</b>	<b>0.960</b>	<b>6.050</b>	<b>11.666</b>		
<b>Launags</b>										
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1.316	0.28	3.2	0.36		1.658		
Cepta cūkgāļa karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07		0.059	1;3	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3	6.368	2.44	0.2		0.046	7;9	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0.792	1.98	3.636	0.06		1.86		
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>662</b>	<b>30.61</b>	<b>21.12</b>	<b>87.25</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>8.044</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1308</b>	<b>52.01</b>	<b>45.68</b>	<b>170.24</b>	<b>1.860</b>	<b>6.050</b>	<b>19.710</b>		