

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.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                 | 250      | 114        | 3.408          | 5.401        | 12.653        | 0.25         |              | 4.809         | 9        |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0.26           | 2.           | 0.27          |              |              |               | 7        |
| Cūkgaļas strogonovs          | 90       | 202        | 10.889         | 15.606       | 4.395         | 0.275        |              | 0.214         | 1;7      |
| Vārīta pasta - makaroni      | 160      | 318        | 0.896          | 4.96         | 57.6          | 0.64         |              | 2.72          | 1        |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 80       | 29         | 1.154          | 1.831        | 1.025         | 0.08         | 0.24         | 1.703         |          |
| 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                  | 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>967</b> | <b>27.06</b>   | <b>35.23</b> | <b>122.85</b> | <b>1.245</b> | <b>1.240</b> | <b>15.270</b> |          |

| otrdiena, 7.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Skābu kāpostu zupa           | 250      | 113        | 3.516          | 7.371        | 7.742         | 0.25         | 5.           | 2.527         |          |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0.26           | 2.           | 0.27          |              |              |               | 7        |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100      | 168        | 10.083         | 12.335       | 4.121         | 0.1          |              | 0.929         |          |
| Vārīti griķi                 | 220      | 243        | 5.445          | 1.162        | 52.708        | 0.22         |              | 2.323         |          |
| Biešu salāti ar eļļu         | 80       | 57         | 1.197          | 2.483        | 7.462         | 0.16         | 0.8          | 1.989         |          |
| Jāņogu dzēriens              | 200      | 29         | 0.447          | 0.086        | 5.944         |              | 4.           | 1.4           |          |
| Rudzu maize                  | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1        |
| Āboli                        | 100      | 54         | 0.3            | 0.6          | 11.4          |              |              | 2.            |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>891</b> | <b>28.13</b>   | <b>27.16</b> | <b>129.81</b> | <b>0.730</b> | <b>9.800</b> | <b>15.568</b> |          |

| trešdiena, 8.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Risotto ar vistas gaļu              | 230      | 320        | 15.498         | 13.335       | 33.835        | 0.345        |              | 4.726         | 9        |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 80       | 75         | 1.039          | 6.142        | 3.969         | 0.08         | 0.24         | 2.244         |          |
| Flameri 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                         | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |              | 4.4           | 1        |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>828</b> | <b>31.72</b>   | <b>31.29</b> | <b>101.78</b> | <b>0.445</b> | <b>9.060</b> | <b>11.877</b> |          |

| ceturtdiena, 9.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem | 250      | 154        | 8.575          | 9.389        | 8.778         | 1.           |          | 2.446         |          |
| Cūkgaļas kotlete                   | 70       | 211        | 12.324         | 16.966       | 2.261         | 0.28         |          | 0.278         | 1;3      |
| Kartupeļu biežputra                | 200      | 169        | 5.414          | 1.905        | 31.624        | 0.2          |          | 4.2           | 7        |
| Burkānu salāti ar krējumu          | 80       | 50         | 1.092          | 3.331        | 3.689         | 0.16         |          | 2.304         | 7        |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens           | 200      | 82         | 0.033          |              | 20.186        |              |          | 0.598         |          |
| Rudzu maize                        | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |          | 4.4           | 1        |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>873</b> | <b>34.32</b>   | <b>32.71</b> | <b>106.70</b> | <b>1.640</b> | <b>0</b> | <b>14.226</b> |          |

| piektdiena, 10.janvāris                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Dārzeņu un sakņu siera zupa              | 200      | 195        | 6.956          | 13.706       | 10.461        | 0.4          |          | 3.889         | 7;9      |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem   | 200      | 440        | 11.917         | 19.947       | 46.141        | 0.68         |          | 3.726         | 1;9      |
| Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu | 80       | 48         | 1.056          | 2.64         | 4.848         | 0.08         |          | 2.48          |          |
| Rudzu maize                              | 80       | 207        | 6.88           | 1.12         | 40.16         |              |          | 4.4           | 1        |
| Upeņu sīrupa dzēriens                    | 200      | 80         | 0.033          |              | 19.953        |              |          | 0.598         |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>970</b> | <b>26.84</b>   | <b>37.41</b> | <b>121.56</b> | <b>1.160</b> | <b>0</b> | <b>15.093</b> |          |