

# Nedēļas ēdienkarte

Grupā

## 1.-4.klase

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

|                                    | pirmdiena, 20.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                       |            |              |                |              |              |              |               |              |          |
| Biešu zupa ar kāpostiem            | 200                   | 115        | 1,601        | 8,279          | 8,652        | 0,6          | 1,6          | 3,095         | 9,           |          |
| Krējums skābs                      | 10                    | 20         | 0,26         | 2,             | 0,27         |              |              |               | 7,           |          |
| Vārīti rīsi                        | 180                   | 204        | 4,039        | 0,356          | 46,154       | 0,18         |              | 0,832         |              |          |
| Maltās gaļas tomātu mērce          | 100                   | 146        | 8,262        | 11,464         | 2,642        | 0,4          |              | 0,865         |              |          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 40                    | 25         | 0,568        | 1,678          | 2,034        | 0,04         | 0,4          | 1,156         |              |          |
| Tvaicēti zaļie zirnīši             | 40                    | 35         | 2,904        | 0,22           | 5,412        | 0,16         |              | 1,892         |              |          |
| Rudzu maize                        | 40                    | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,           |          |
| Ūdens ar citrusaugļiem             | 200                   | 3          | 0,068        | 0,032          | 0,46         |              |              | 0,064         |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |                       | <b>653</b> | <b>21,14</b> | <b>24,59</b>   | <b>85,70</b> | <b>1,380</b> | <b>2,000</b> | <b>10,104</b> |              |          |

|                   |     |            |             |             |              |              |              |              |     |  |
|-------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|--|
| <b>Launags</b>    |     |            |             |             |              |              |              |              |     |  |
| Auzu pārslu putra | 200 | 187        | 8,87        | 5,3         | 26,23        | 0,2          | 0,04         | 1,62         | 1;7 |  |
| Ievārijums        | 5   | 7          | 0,05        | 0,005       | 1,95         |              |              |              |     |  |
| Auglis            | 100 | 56         | 0,79        | 0,25        | 12,2         |              |              | 0,7          |     |  |
| <b>kopā:</b>      |     | <b>250</b> | <b>9,71</b> | <b>5,56</b> | <b>40,38</b> | <b>0,200</b> | <b>0,040</b> | <b>2,320</b> |     |  |

|                                    | otrdiena, 21.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |                      |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Rasoļņiks                          | 150                  | 107        | 1,543        | 6,213          | 11,115       | 0,612        | 0,75         | 2,032        | 9,           |          |
| Cūkgalas kotlete                   | 60                   | 190        | 10,821       | 14,646         | 3,613        | 0,24         |              | 0,503        | 1;3          |          |
| Vārīta pasta - makaroni            | 150                  | 260        | 8,395        | 2,66           | 49,481       | 0,6          |              |              | 1,           |          |
| Piena mērce                        | 50                   | 18         | 0,904        | 0,429          | 2,657        | 0,202        |              | 0,016        | 1;7          |          |
| Biešu salāti ar eļļu               | 40                   | 29         | 0,598        | 1,242          | 3,731        | 0,08         | 0,4          | 0,994        |              |          |
| Burkāni                            | 40                   | 10         | 0,4          | 0,08           | 1,92         |              |              | 1,44         |              |          |
| Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām | 200                  | 4          | 0,1          | 0,02           | 0,83         |              |              | 0,24         |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |                      | <b>618</b> | <b>22,76</b> | <b>25,29</b>   | <b>73,35</b> | <b>1,734</b> | <b>1,150</b> | <b>5,225</b> |              |          |

|                   |     |            |             |              |              |          |          |              |    |  |
|-------------------|-----|------------|-------------|--------------|--------------|----------|----------|--------------|----|--|
| <b>Launags</b>    |     |            |             |              |              |          |          |              |    |  |
| Biezpiena sierīnš | 38  | 141        | 4,446       | 9,31         | 9,918        |          |          |              | 7, |  |
| Kliju maize       | 15  | 41         | 1,815       | 0,405        | 7,095        |          |          | 0,87         | 1, |  |
| Gurķi             | 20  | 2          | 0,12        | 0,04         | 0,36         |          |          | 0,1          |    |  |
| Sviests           | 5   | 37         | 0,03        | 4,125        | 0,22         |          |          |              | 7, |  |
| Tēja              | 150 | 2          | 0,39        | 0,076        | 0,012        |          |          |              |    |  |
| <b>kopā:</b>      |     | <b>224</b> | <b>6,80</b> | <b>13,96</b> | <b>17,61</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>0,970</b> |    |  |

|  | trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |                       |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Rīsu krēms                               | 40                    | 86         | 1,241        | 5,643          | 7,425        | 0,019        | 2,           | 0,089        | 7,           |          |
| Ogu ķīselis                              | 100                   | 99         | 0,32         | 0,102          | 23,644       |              | 5,           | 0,993        |              |          |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē   | 100                   | 163        | 10,625       | 11,867         | 2,925        | 0,4          |              | 0,57         | 7,           |          |
| Vārīti kartupeļi                         | 180                   | 134        | 3,816        | 0,191          | 28,238       | 0,18         |              | 4,007        |              |          |
| Burkānu salāti ar sēklinām               | 40                    | 59         | 0,92         | 5,118          | 2,326        | 0,12         | 0,6          | 1,4          |              |          |
| Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem | 40                    | 7          | 0,69         | 0,134          | 0,796        |              |              | 0,49         |              |          |
| Skābā krējuma mērce ar zaļumiem          | 20                    | 30         | 0,696        | 2,421          | 1,245        | 0,04         |              | 0,007        | 7,           |          |
| Ūdens ar citronu                         | 200                   | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32         |              |              |              |              |          |
| Rudzu maize                              | 40                    | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08        |              |              | 2,2          | 1,           |          |
| <b>kopā:</b>                             |                       | <b>683</b> | <b>21,82</b> | <b>26,10</b>   | <b>87,00</b> | <b>0,759</b> | <b>7,600</b> | <b>9,756</b> |              |          |

|                          |     |            |              |             |              |              |              |              |      |  |
|--------------------------|-----|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------|--|
| <b>Launags</b>           |     |            |              |             |              |              |              |              |      |  |
| Piena zupa ar makaroniem | 250 | 149        | 7,106        | 3,525       | 22,351       | 0,25         | 2,5          | 0,638        | 1;7  |  |
| Sviests                  | 5   | 37         | 0,03         | 4,125       | 0,22         |              |              |              | 7,   |  |
| Sēkļu maize              | 20  | 59         | 2,1          | 1,28        | 9,42         |              |              | 0,86         | 1;11 |  |
| Auglis                   | 100 | 56         | 0,79         | 0,25        | 12,2         |              |              | 0,7          |      |  |
| <b>kopā:</b>             |     | <b>301</b> | <b>10,03</b> | <b>9,18</b> | <b>44,19</b> | <b>0,250</b> | <b>2,500</b> | <b>2,198</b> |      |  |

|  | ceturtdiena, 23.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |                         |            |              |                |              |              |              |               |              |          |
| Pupu zupa                              | 200                     | 137        | 5,425        | 6,491          | 14,215       | 1,12         |              | 5,563         | 9,           |          |
| Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem | 200                     | 384        | 17,914       | 15,545         | 42,339       | 1,28         |              | 1,565         | 1,           |          |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci   | 50                      | 25         | 0,538        | 2,09           | 1,199        | 0,025        | 0,15         | 0,468         |              |          |
| Tomāti                                 | 50                      | 9          | 0,5          | 0,1            | 1,3          |              |              | 0,5           |              |          |
| Rudzu maize                            | 40                      | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08        |              |              | 2,2           | 1,           |          |
| Ūdens ar citronu                       | 200                     | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32         |              |              |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                           |                         | <b>662</b> | <b>27,89</b> | <b>24,85</b>   | <b>79,45</b> | <b>2,425</b> | <b>0,150</b> | <b>10,296</b> |              |          |

|                     |     |            |              |              |              |          |              |              |          |  |
|---------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|--|
| <b>Launags</b>      |     |            |              |              |              |          |              |              |          |  |
| Karstmaize ar sieru | 60  | 225        | 8,82         | 13,88        | 15,9         |          |              | 1,05         | 1;10;3;7 |  |
| Kakao dzēriens      | 150 | 34         | 1,691        | 1,79         | 2,624        |          |              | 0,638        | 7,       |  |
| Cukurs baltais      | 2   | 8          |              |              | 1,996        |          | 2,           |              |          |  |
| Auglis              | 100 | 56         | 0,79         | 0,25         | 12,2         |          |              | 0,7          |          |  |
| <b>kopā:</b>        |     | <b>322</b> | <b>11,30</b> | <b>15,92</b> | <b>32,72</b> | <b>0</b> | <b>2,000</b> | <b>2,388</b> |          |  |

|   | piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|------------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |                        |            |              |                |              |              |          |               |              |          |
| Skābeņu zupa  | 200                    | 102        | 3,045        | 5,134          | 10,575       | 0,8          |          | 2,838         | 1;3;9        |          |
| Krējums skābs                                       | 10                     | 20         | 0,26         | 2,             | 0,27         |              |          |               | 7,           |          |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē                    | 70                     | 214        | 11,155       | 15,594         | 6,487        | 0,28         |          | 0,468         | 1;3          |          |
| Kartupeļu biežputra                                 | 200                    | 169        | 5,414        | 1,905          | 31,624       | 0,2          |          | 4,2           | 7,           |          |
| Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma | 40                     | 17         | 0,659        | 0,925          | 1,483        | 0,04         |          | 0,837         | 7,           |          |
| Gurķi ar dilēm                                      | 40                     | 5          | 0,26         | 0,084          | 0,753        |              |          | 0,228         |              |          |
| Rudzu maize   | 40                     | 104        | 3,44         | 0,56           | 20,08        |              |          | 2,2           | 1,           |          |
| Ūdens ar piparmētru                                 | 200                    |            |              |                |              |              |          | 0,32          |              |          |
| <b>kopā:</b>  |                        | <b>630</b> | <b>24,23</b> | <b>26,20</b>   | <b>71,27</b> | <b>1,320</b> | <b>0</b> | <b>11,091</b> |              |          |

|                    |     |            |              |             |             |          |              |              |          |  |
|--------------------|-----|------------|--------------|-------------|-------------|----------|--------------|--------------|----------|--|
| <b>Launags</b>     |     |            |              |             |             |          |              |              |          |  |
| Biezpiena sacepums | 80  | 121        | 15,931       | 2,583       | 8,286       |          | 0,8          | 0,033        | 1;11;3;7 |  |
| Krējums skābs      | 20  | 40         | 0,52         | 4,          | 0,54        |          |              |              | 7,       |  |
| Zaļu tēja          | 200 | 2          | 0,026        | 0,051       | 0,008       |          |              |              |          |  |
| <b>kopā:</b>       |     | <b>163</b> | <b>16,48</b> | <b>6,63</b> | <b>8,83</b> | <b>0</b> | <b>0,800</b> | <b>0,033</b> |          |  |