Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Cūkgaļas gulašs	70	122	7,887	9,179	1,988	0,21		0,296	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**581**	**29,29**	**19,12**	**72,20**	**0,740**	**0**	**6,850**	
Launags									
Omlete	100	125	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3;7
Klīju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		**202**	**11,59**	**13,08**	**9,64**	**0,400**	**0**	**0,896**	

otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	370	17,914	14,345	42,339	0,8		1,565	1,
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**628**	**27,47**	**24,86**	**73,30**	**1,410**	**0,010**	**10,417**	
Launags									
Abolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**340**	**8,45**	**16,66**	**38,29**	**0,200**	**3,200**	**1,007**	

trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	210	14,427	14,728	4,817	0,32		0,556	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Rīvēti ķirbji	25	6	0,275	0,025	1,15			0,55	
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0,138	1,04	0,158	0,005	0,005	0,002	7,
Ievārījuma uzpūtenis	50	43	0,637	0,072	10,457		2,5	0,005	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		**713**	**27,68**	**26,33**	**91,52**	**0,605**	**2,605**	**5,023**	
Launags									
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**264**	**13,87**	**16,45**	**15,63**	**0**	**2,000**	**1,420**	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8		5,563	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	107	8,496	5,176	6,898	0,36		0,377	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	17	0,552	0,89	1,648	0,04		1,355	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**554**	**22,58**	**18,91**	**73,67**	**1,385**	**0,250**	**15,323**	
Launags									
Saldā biezpiena masa	80	116	8,813	5,802	6,578		4,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,133		1,	0,256	
Zāļu tēja	150								
kopā:		**126**	**8,94**	**5,87**	**8,71**	**0**	**5,000**	**0,256**	

piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	70	100	9,464	5,433	5,326	0,28		0,211	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		**643**	**27,70**	**20,76**	**88,42**	**1,785**	**0,420**	**4,905**	
Launags									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,15	0,75	0,315	7,
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0,147	0,051	1,144			0,366	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**202**	**6,70**	**2,91**	**36,99**	**0,150**	**0,750**	**1,381**	