# Nedēļas ēdienkarte
# Grupa 1.-4.klase

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

| pirmdiena, 16.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Auzu pārslu putra | 200 | 195 | 8,87 | 5,3 | 28,186 | 0,2 | 2, | 1,62 | 1;7 |
| Ievārījums | 10 | 16 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | | | | |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Gurķi | 30 | 4 | 0,18 | 0,06 | 0,54 | | | 0,15 | |
| Kliju maize | 15 | 39 | 1,815 | 0,405 | 7,095 | | | 0,87 | 1, |
| Zāļu tēja | 200 | | | | | | | | |
| **kopā:** | | **291** | **11,00** | **9,90** | **39,94** | **0,200** | **2,000** | **2,640** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem | 150 | 54 | 2,737 | 1,693 | 6,874 | 0,6 | | 2,048 | 1;9 |
| Krējums skābs | 5 | 11 | 0,15 | 1, | 0,22 | | | | 7, |
| Cūkgaļas strogonovs | 90 | 159 | 12,186 | 10,13 | 7,371 | 0,27 | | 0,147 | 7, |
| Vārīti rīsi | 100 | 113 | 2,244 | 0,198 | 25,641 | 0,1 | | 0,462 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 100 | 170 | 5,596 | 1,774 | 32,988 | 0,4 | | | 1, |
| Burkāni | 50 | 13 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | | | 1,8 | |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 50 | 23 | 0,696 | 1,088 | 2,478 | 0,1 | | 1,42 | |
| Skābā krējuma mārrutku mērce | 10 | 20 | 0,259 | 1,904 | 0,355 | 0,01 | 0,01 | 0,003 | 7, |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| **kopā:** | | **566** | **24,44** | **17,95** | **78,65** | **1,480** | **0,010** | **5,880** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Auglis | 50 | 28 | 0,395 | 0,125 | 6,1 | | | 0,35 | |
| Kakao dzēriens | 200 | 98 | 6,433 | 4,433 | 8,467 | | | 1,034 | 7, |
| Cukurs baltais | 2 | 8 | | | 1,996 | | 2, | | |
| Saldskābmaize | 40 | 90 | 2,52 | 0,4 | 19,2 | | | 1,8 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Siers | 20 | 68 | 4,96 | 5,36 | | | | | 7, |
| **kopā:** | | **330** | **14,34** | **14,44** | **35,98** | **0** | **2,000** | **3,184** | |

| otrdiena, 17.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Omlete ar sieru | 100 | 196 | 11,988 | 15,082 | 2,29 | 0,6 | 0,3 | 0,026 | 3;7 |
| Saldskābmaize | 40 | 90 | 2,52 | 0,4 | 19,2 | | | 1,8 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Tēja | 200 | 3 | 0,52 | 0,102 | 0,016 | | | | |
| **kopā:** | | **327** | **15,06** | **19,71** | **21,73** | **0,600** | **0,300** | **1,826** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem | 150 | 131 | 6,816 | 6,522 | 11,164 | 0,15 | | 0,943 | |
| Krējums skābs | 5 | 11 | 0,15 | 1, | 0,22 | | | | 7, |
| Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem | 70 | 169 | 11,339 | 11,995 | 3,763 | | | 0,755 | 1;3;7 |
| Vārīti kartupeļi | 100 | 72 | 2,12 | 0,106 | 15,688 | 0,1 | | 2,226 | |
| Vārīti griķi | 100 | 110 | 2,475 | 0,528 | 23,958 | 0,1 | | 1,056 | |
| Tomātu un piena mērce | 30 | 18 | 0,535 | 0,754 | 2,195 | 0,12 | | | 7, |
| Burkānu salāti ar eļļu | 50 | 35 | 0,48 | 2,596 | 2,554 | 0,1 | 0,25 | 1,728 | |
| Kolrābji | 25 | 6 | 0,475 | 0,025 | 0,925 | | | 0,35 | |
| Skābā krējuma kiploku mērce | 10 | 21 | 0,276 | 2,081 | 0,316 | 0,01 | 0,01 | 0,004 | 7, |
| Ūdens ar laimu | 200 | 34 | 0,338 | 0,443 | 6,912 | | | 0,664 | |
| Rudzu maize | 20 | 50 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| **kopā:** | | **660** | **26,87** | **26,38** | **78,19** | **0,580** | **0,260** | **8,951** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Pasta ar dārzeņiem | 200 | 329 | 1,953 | 10,214 | 49,429 | 0,2 | | 4,088 | 1;9 |
| Siers | 30 | 102 | 7,44 | 8,04 | | | | | 7, |
| Zāļu tēja | 200 | | | | | | | | |
| **kopā:** | | **431** | **9,39** | **18,25** | **49,43** | **0,200** | **0** | **4,088** | |

| ceturtdiena, 19.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvie | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | | | 1,05 | 1;10;3;7 |
| Kakao dzēriens | 200 | 45 | 2,254 | 2,386 | 3,498 | | | 0,851 | 7, |
| Cukurs baltais | 2 | 8 | | | 1,996 | | 2, | | |
| Auglis | 150 | 84 | 1,185 | 0,375 | 18,3 | | | 1,05 | |
| Zāļu tēja | 200 | | | | | | | | |
| **kopā:** | | **361** | **12,26** | **16,64** | **39,69** | **0** | **2,000** | **2,951** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Kirbju biezenzupa | 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, |
| Maltas cūkgaļas mērce | 100 | 161 | 11,351 | 10,189 | 5,858 | 0,4 | | 0,545 | 1;7 |
| Kartupeļu biezputra | 100 | 85 | 2,707 | 0,952 | 15,812 | 0,2 | | 2,1 | 7, |
| Vārīts gaišais bulgurs | 100 | 126 | 4,375 | 0,612 | 24,15 | 0,2 | | 2,8 | 1, |
| Biešu salāti ar krējumu | 50 | 33 | 0,86 | 1,544 | 3,865 | 0,2 | | 1,056 | 7, |
| Ziedkāposti | 25 | 6 | 0,625 | 0,075 | 0,575 | | | 0,725 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0,1 | 0,02 | 0,83 | | | 0,16 | |
| **kopā:** | | **577** | **22,38** | **24,83** | **63,61** | **1,615** | **0,250** | **10,286** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Biezpiens | 50 | 49 | 9,5 | 0,25 | 2, | | | | 7, |
| Krējums skābs | 15 | 32 | 0,45 | 3, | 0,66 | | | | 7, |
| Baltmaize | 30 | 79 | 2,34 | 0,63 | 15,42 | | | 1,14 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Gurķi | 20 | 2 | 0,12 | 0,04 | 0,36 | | | 0,1 | |
| Tēja | 200 | 3 | 0,52 | 0,102 | 0,016 | | | | |
| **kopā:** | | **202** | **12,96** | **8,15** | **18,68** | **0** | **0** | **1,240** | |

| piektdiena, 20.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvie | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Vārīta ola | 50 | 74 | 6,165 | 4,9 | 0,505 | | | | 3, |
| Gurķi | 20 | 2 | 0,12 | 0,04 | 0,36 | | | 0,1 | |
| Saldskābmaize | 20 | 45 | 1,26 | 0,2 | 9,6 | | | 0,9 | 1, |
| Sviests | 2 | 15 | 0,012 | 1,65 | 0,088 | | | | 7, |
| Tēja | 200 | 3 | 0,52 | 0,102 | 0,016 | | | | |
| **kopā:** | | **139** | **8,08** | **6,89** | **10,57** | **0** | **0** | **1,000** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasoļniks | 150 | 107 | 1,543 | 6,213 | 11,115 | 0,6 | 0,75 | 2,032 | 9, |
| Krējums skābs | 5 | 11 | 0,15 | 1, | 0,22 | | | | 7, |
| Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem | 100 | 64 | 2,876 | 1,162 | 9,097 | 0,1 | | 1,942 | |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 100 | 185 | 8,957 | 7,173 | 21,17 | 0,4 | | 0,782 | 1, |
| Kāļu burkānu salāti ar krējumu | 50 | 24 | 0,647 | 1,092 | 2,978 | 0,05 | 0,05 | 1,508 | 7, |
| Rīvēti baltie redīsi | 50 | 7 | 0,55 | 0,05 | 1,05 | | | 0,8 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| Rudzu maize | 20 | 50 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| **kopā:** | | **492** | **16,52** | **21,51** | **56,40** | **1,155** | **1,050** | **8,229** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Auzu pārslu putra | 200 | 195 | 8,87 | 5,3 | 28,186 | 0,2 | 2, | 1,62 | 1;7 |
| Mīcītas ogas ar cukuru | 20 | 16 | 0,17 | 0,062 | 3,426 | | 2, | 0,394 | |
| Zāļu tēja | 200 | | | | | | | | |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | | | 0,7 | |
| **kopā:** | | **266** | **9,83** | **5,61** | **43,81** | **0,200** | **4,000** | **2,714** | |