Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar kirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**273**	**9,14**	**7,54**	**42,05**	**0,200**	**3,500**	**3,526**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	100	120	10,065	7,082	3,403	0,403		0,658	1,
Vārīts gaļšas buljurs	100	126	4,375	0,612	24,15	0,2		2,8	1,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurki ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Ējlas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		**588**	**22,43**	**19,30**	**78,64**	**0,908**	**0,650**	**10,362**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Skābā krējuma kliņģeroku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Šviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**313**	**22,18**	**15,79**	**20,68**	**0,020**	**0,020**	**2,967**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	143	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**356**	**19,29**	**21,40**	**21,88**	**0,100**	**0**	**1,826**	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
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,
Kāposti tīriti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	56	1,15	4,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**729**	**25,71**	**27,55**	**94,62**	**0,950**	**0,750**	**10,118**	
Otrā Izvēle									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	180	127	5,288	6,981	10,911	0,18		4,335	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,063	3,
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,
Kāposti tīriti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	56	1,15	4,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**727**	**27,38**	**26,01**	**94,95**	**0,920**	**0,750**	**9,277**	
Launags									
Kukurūzas putra	200	142	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7,
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**332**	**14,10**	**13,21**	**39,61**	**0,200**	**0,200**	**3,418**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	30	79	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurki	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**261**	**21,86**	**7,55**	**26,46**	**0**	**0**	**1,840**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	1000	2223	139,751	135,556	108,046			5,771	1;3;7
Vāriti kartupeli	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	100	111	2,354	4,455	15,477	0,2		1,825	1,
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0,2	1,63	1,031			0,013	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Ogu kīselis bez cukura	80	29	0,357	0,093	6,365			1,056	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**2699**	**151,75**	**152,11**	**177,44**	**0,420**	**2,250**	**15,254**	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
Gurki	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Šviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		**269**	**9,28**	**12,28**	**30,79**	**0,250**	**2,500**	**1,758**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Plānās pankūkas	100	248	9,284	6,562	37,343	0,1	1,	0,046	1;3;7
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	68	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**437**	**16,26**	**16,36**	**55,86**	**0,100**	**1,000**	**1,396**	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Maltas vistas gaļas mērce	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāli tīriti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
Ējlas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**643**	**23,80**	**21,94**	**86,94**	**1,105**	**0,250**	**7,990**	
Launags									
Kefīra pankūka ar pilngraudu kviešu miltiem	100	335	12,591	13,579	40,469	0,1	8,8	4,5	1;3;7
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**433**	**13,98**	**17,83**	**53,55**	**0,100**	**8,800**	**5,200**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Šviests	2	15	0,012	1,65	0,088				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		**140**	**8,16**	**6,89**	**10,73**	**0**	**0**	**1,100**	
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	150	74	3,391	1,156	12,342	0,15		1,376	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,746	12,894	4,12	0,28		0,462	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Ējlas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**583**	**23,39**	**24,32**	**66,62**	**0,795**	**0,250**	**5,721**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		**386**	**16,04**	**18,56**	**38,56**	**0**	**2,000**	**2,784**	