

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

PN

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

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērcē	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>567</b>	<b>18.54</b>	<b>19.94</b>	<b>77.06</b>	<b>0.772</b>	<b>2.050</b>	<b>11.597</b>	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
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>651</b>	<b>20.41</b>	<b>17.95</b>	<b>99.27</b>	<b>0.554</b>	<b>0.650</b>	<b>12.576</b>	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>582</b>	<b>18.64</b>	<b>17.76</b>	<b>85.04</b>	<b>0.500</b>	<b>6.360</b>	<b>9.420</b>	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>16.40</b>	<b>19.70</b>	<b>84.11</b>	<b>0.750</b>	<b>3.640</b>	<b>8.896</b>	

piektdiena, 17.janvāris	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
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	70	93	7.366	5.875	2.179	0.28		0.684	
Vārita pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>669</b>	<b>14.57</b>	<b>19.62</b>	<b>96.94</b>	<b>1.562</b>	<b>5.450</b>	<b>10.966</b>	