

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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 mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
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>578</b>	<b>22.02</b>	<b>18.43</b>	<b>79.42</b>	<b>0.952</b>	<b>1.000</b>	<b>11.472</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vāriti cīsiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08				7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1
Siera mērce ar ķiploku	40	89	5.115	7.467	0.47	0.02		0.014	1;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>378</b>	<b>10.26</b>	<b>17.37</b>	<b>38.57</b>	<b>0.420</b>	<b>0</b>	<b>1.714</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>956</b>	<b>32.28</b>	<b>35.80</b>	<b>117.99</b>	<b>1.372</b>	<b>1.000</b>	<b>13.186</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	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa 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>730</b>	<b>27.56</b>	<b>22.93</b>	<b>101.16</b>	<b>0.484</b>	<b>0.600</b>	<b>11.802</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>575</b>	<b>17.12</b>	<b>23.31</b>	<b>73.32</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1304</b>	<b>44.68</b>	<b>46.24</b>	<b>174.47</b>	<b>0.934</b>	<b>13.800</b>	<b>11.870</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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1;7
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>592</b>	<b>19.26</b>	<b>18.56</b>	<b>85.13</b>	<b>0.742</b>	<b>6.360</b>	<b>9.379</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Zemeņu un ābolu mērce	30	19	0.156	0.124	4.123		2.1	0.455	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>229</b>	<b>7.77</b>	<b>3.62</b>	<b>40.27</b>	<b>0.200</b>	<b>2.300</b>	<b>3.780</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>821</b>	<b>27.04</b>	<b>22.18</b>	<b>125.40</b>	<b>0.942</b>	<b>8.660</b>	<b>13.159</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
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>629</b>	<b>23.86</b>	<b>23.52</b>	<b>79.52</b>	<b>0.250</b>	<b>8.140</b>	<b>8.686</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7

Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>191</b>	<b>20.18</b>	<b>3.37</b>	<b>20.17</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>820</b>	<b>44.03</b>	<b>26.89</b>	<b>99.69</b>	<b>0.250</b>	<b>11.140</b>	<b>8.727</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 gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
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>696</b>	<b>14.73</b>	<b>22.18</b>	<b>97.99</b>	<b>1.288</b>	<b>4.810</b>	<b>10.944</b>	

<b>Launags</b>									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	40	151	2.88	1.52	29.6			2.32	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>374</b>	<b>9.03</b>	<b>4.72</b>	<b>71.65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.120</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1070</b>	<b>23.76</b>	<b>26.90</b>	<b>169.64</b>	<b>1.288</b>	<b>4.810</b>	<b>15.064</b>	