

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase  
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	kā vērtība	ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģeni
<b>Otrdiena, 7.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<b>Kopā:</b>		<b>663.594</b>	<b>21.385</b>	<b>29.6</b>	<b>76.058</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.343</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis kukurūzas pārslas "Milzu"(t	40	151	2.88	1.52	29.6	0	0	2.32	1,3,5,8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
<b>Kopā:</b>		<b>345.76</b>	<b>11.52</b>	<b>9.515</b>	<b>51.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.21</b>	
<b>Trešdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	70	40	0.776	2.3426	4.264	0.0002	0.0004	0.9964	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>546.261</b>	<b>20.789</b>	<b>21.084</b>	<b>66.249</b>	<b>0.001</b>	<b>0.01</b>	<b>6.452</b>	
<b>Launags</b>									
Buljons ar rīsiem	250	130	4.0068	0.957	26.3882	0.0002	0	0.806	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>247.827</b>	<b>6.745</b>	<b>3.872</b>	<b>46.24</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>2.806</b>	
<b>Ceturtdiena, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	80	158	8.8825	12.7458	1.7798	0.0001	0	0.9401	1,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0005	0.0014	1.8522	
Druvas klonu rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
<b>Kopā:</b>		<b>577.091</b>	<b>22.195</b>	<b>18.105</b>	<b>80.45</b>	<b>0.001</b>	<b>0.013</b>	<b>10.271</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi ar olu	250	391	9.4388	24.3875	31.9538	0.0004	0	4.7075	3,7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	70	43	0.868	3.612	1.848	0.0001	0	0.42	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>513.729</b>	<b>11.159</b>	<b>28.372</b>	<b>51.011</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>5.828</b>	
<b>Piektdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Cepts vistas giross	70	183	15.4728	13.1635	0.399	0.0001	0	0	10,3,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.4913	0	0	0.3447	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>714.77</b>	<b>27.292</b>	<b>25.825</b>	<b>91.563</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>7.405</b>	
<b>Launags</b>									
Šarlote ar āboliem	100	215	4.8903	7.1255	32.3478	0	0.0175	1.3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>254.415</b>	<b>5.146</b>	<b>7.344</b>	<b>40.659</b>	<b>0</b>	<b>0.024</b>	<b>1.739</b>	