

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni
<b>pirmdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Kāpostu salāti	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		689.185	25.701	28.511	81.758	0.001	0.002	6.313	
<b>Launags</b>									
Pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		330.699	7.931	13.584	44.321	0.	0.008	0.657	
<b>otrdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biezenis	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		549.906	21.655	22.894	62.166	0.001	0	8.631	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Auglis	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		336.334	10.082	14.202	40.909	0	0.005	2.85	
<b>trešdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		627.984	22.838	23.441	80.98	0.001	0.001	5.185	
<b>Launags</b>									
Vārti pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		425.197	17.485	13.342	58.331	0.001	0.005	2.8	
<b>ceturtdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455	
Vārti makaroni	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.0068	0.0001	0.0001	3.193	
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		541.823	15.812	21.768	68.515	0.	0.	9.443	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	124	6.09	3.66	16.794	0.0002	0.002	0.972	1,7
Baltmaize	20	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Auglis	100	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		336.329	15.267	14.492	36.344	0.	0.002	2.829	
<b>piektdiena, 26.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	146	9.7914	10.2609	3.4304	0.0002	0	0.5821	1,3,7
Vārti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0.7045	5.7211	1.8286	0.0001	0.0004	0.6214	
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Cepumi (skolas)	40	200	2.7914	11.6398	20.7187	0	0.008	0.2448	1,11,3
Kopā:		707.688	18.105	29.106	92.862	0.001	0.014	2.893	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	50	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		319.002	18.938	6.934	44.267	0	0.014	0.721	