

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā vērtība (kcal)								Alerģni
	Svars (g)		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
<b>pirmdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Kāpostu salāti	120	94	1.6848	7.4424	4.9596	0.0005	0.0006	3.06	
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>808.475</i>	<i>25.666</i>	<i>30.115</i>	<i>106.903</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.384</i>	
<b>otrdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11.8408	11.9898	4.3974	0.0001	0	1.1346	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.7952	3.7248	11.1936	0.0002	0.0012	2.9832	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>838.088</i>	<i>29.409</i>	<i>23.075</i>	<i>125.524</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.315</i>	
<b>trešdiena, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>929.381</i>	<i>34.171</i>	<i>32.37</i>	<i>121.089</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>15.743</i>	
<b>ceturtdiena, 20.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17.2359	15.133	8.7267	0.0006	0	0.8178	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Skābu kāpostu salāti	120	59	2.1254	4.1606	2.033	0	0.0006	2.2589	7
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>749.362</i>	<i>27.353</i>	<i>24.375</i>	<i>102.527</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.798</i>	
<b>piektdiena, 21.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotletes	80	202	14.8782	10.5988	11.5135	0.0001	0	0.0374	1,3,4,7
Vārīti griķi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	72	1.584	3.96	7.272	0.0001	0	3.72	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kēkss	50	197	2.8411	7.3668	29.6592	0	0.0111	0.0177	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>846.633</i>	<i>27.471</i>	<i>27.964</i>	<i>118.165</i>	<i>0.</i>	<i>0.017</i>	<i>10.461</i>	

Skolas māsa  
Vineta Briede

*V.B.*

Ieva Langšteina

*Ieva*