

# 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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 4.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar rīsiem	250	98	3.905	1.8475	16.5638	0.0002	0.0002	0.2275	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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>244.262</b>	<b>7.827</b>	<b>6.945</b>	<b>36.503</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>2.168</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	107	3.1966	5.2505	11.5468	0.0008	0	2.6885	1,3,9
Cūkgājas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Kāpostu salāti ar baziliku ur	50	27	0.7125	1.6044	2.2688	0.0002	0.0004	1.306	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<b>Kopā:</b>		<b>679.355</b>	<b>22.941</b>	<b>23.252</b>	<b>92.638</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>8.69</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Maltās gaļas mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Baltie redīsi ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena - kartupeļu plāceļi	100	147	12.9761	2.8875	16.8328	0.001	0	0.8315	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>230.343</b>	<b>14.056</b>	<b>6.99</b>	<b>29.289</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>1.192</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1153.96</b>	<b>44.824</b>	<b>37.187</b>	<b>158.43</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>12.049</b>	
<b>otrdiena, 5.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Cetru graudu pārslu putra	200	143	6.08	11.96	23.0692	0.0002	0.0004	0	7
Zemeņu ābolu mērce	20	13	0.1037	0.0826	2.7488	0	0.0014	0.3032	
Dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kefīra-krējuma mērce ar zaļo	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>326.918</b>	<b>10.044</b>	<b>18.23</b>	<b>52.444</b>	<b>0.</b>	<b>0.002</b>	<b>2.053</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu plov	180	216	4.986	4.23	39.3318	0.0009	0	2.9277	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>633.73</b>	<b>18.652</b>	<b>23.008</b>	<b>85.516</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>9.399</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Pastas saņemums ar dārzer	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Kāpostu salāti ar zaļumiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	200	403	17.2708	19.06	40.4077	0.0002	0	2.1388	1,3,7,9
Bumbieri	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>406.986</b>	<b>17.333</b>	<b>19.182</b>	<b>40.427</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>2.139</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1367.635</b>	<b>46.029</b>	<b>60.42</b>	<b>178.387</b>	<b>0.002</b>	<b>0.006</b>	<b>13.591</b>	
<b>trešdiena, 6.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	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	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>334.147</b>	<b>16.447</b>	<b>11.268</b>	<b>44.328</b>	<b>0</b>	<b>0.005</b>	<b>1.65</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7
Biešu salāti	50	42	0.7125	2.5475	4.0399	0	0	1.1875	
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
<b>Kopā:</b>		<b>624.123</b>	<b>27.872</b>	<b>25.018</b>	<b>70.66</b>	<b>0.</b>	<b>0.01</b>	<b>6.027</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rīvīti burkāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Zemnieku brokastis	200	334	11.2365	22.1052	21.3481	0.0003	0	3.0302	1,3,7
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>357.584</b>	<b>11.299</b>	<b>22.228</b>	<b>26.357</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>3.03</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1315.853</b>	<b>55.618</b>	<b>58.513</b>	<b>141.345</b>	<b>0.001</b>	<b>0.02</b>	<b>10.707</b>	

**ceturtdiena, 7.marts**

<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5.36	2.128	20.5876	0.0002	0.0002	2.444	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Gaijas pastēte	20	60	4.2014	4.6427	0.3938	0.0001	0	0.1595	7,9
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>320.849</b>	<b>12.801</b>	<b>7.293</b>	<b>52.987</b>	<b>0.</b>	<b>0.005</b>	<b>4.404</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	148	2.98	11.5384	7.796	0.0002	0	2.723	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12.1029	8.3157	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
Kartupeļu biežputra	120	101	3.2484	1.143	18.9744	0.0001	0	2.52	7
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0.475	4.095	3.0285	0.0001	0.0008	1.71	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0.08	0	18.86	0	0.01	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>586.335</b>	<b>20.866</b>	<b>27.372</b>	<b>62.537</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>8.349</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Vārti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Piena mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
KĶinas kāpostu salāti ar dillē	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	77	3.445	1.42	12.735	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Svāigais siers	20	51	1.54	4.8	0.52	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>207.715</b>	<b>7.325</b>	<b>6.85</b>	<b>28.675</b>	<b>0.</b>	<b>0.</b>	<b>1.65</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1114.899</b>	<b>40.993</b>	<b>41.515</b>	<b>144.199</b>	<b>0.002</b>	<b>0.016</b>	<b>14.402</b>	

**piektdiena, 8.marts**

<b>Brokastis</b>									
Prosas biežputra	200	146	5.278	2.609	25.476	0.0002	0.001	1.178	7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Sēklu maize	25	74	2.625	1.6	11.775	0	0	1.075	1,11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	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	
<b>Kopā:</b>		<b>291.622</b>	<b>8.343</b>	<b>8.6</b>	<b>44.175</b>	<b>0.</b>	<b>0.006</b>	<b>2.739</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	260	9.6267	17.6943	15.0368	0.0002	0	3.6609	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Upeņu uzpūtenis	60	60	0.7662	0.0888	13.8114	0	0.009	0.7812	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64	0	0	0.84	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>562.534</b>	<b>18.311</b>	<b>22.703</b>	<b>68.658</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>7.482</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1,9
Kāpostu salāti ar burkāniem	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.	0	0	0.9	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>343.93</b>	<b>6.84</b>	<b>12.696</b>	<b>49.036</b>	<b>0.</b>	<b>0</b>	<b>6.36</b>	
<b>Vakariņas</b>									
<b>Kopā:</b>									
<b>Diena kopā :</b>		<b>1198.087</b>	<b>33.494</b>	<b>44.</b>	<b>161.869</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>16.581</b>	