

**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**
**1.-4.klase**
**Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)**
**Ēdienkarte var mainīties 20%**

pirmdiena, 3.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8,618	7,567	4,363	0,3		0,409	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0,685	4,197	5,918	0,32	1,6	2,541	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>102</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiens ar krējumu	130	140	22,568	3,185	5,031				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>276</b>	<b>25,36</b>	<b>7,89</b>	<b>25,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,950</b>	

otrdiena, 4.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezeņzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Vistas gaļas un dārzenu sautējums	250	188	15,729	7,448	13,079	0,25		5,954	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>676</b>	<b>27,67</b>	<b>25,32</b>	<b>82,29</b>	<b>0,775</b>	<b>0</b>	<b>14,842</b>	
<b>Launags</b>									
Magonu smalkmaizīte	70	238	4,887	8,759	34,386	0,409	9,656	0,03	1,3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
<b>kopā:</b>		<b>283</b>	<b>7,14</b>	<b>11,15</b>	<b>37,88</b>	<b>0,409</b>	<b>9,656</b>	<b>0,881</b>	

trešdiena, 5.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas teftelis	50	112	7,05	6,76	5,579	0,204		0,232	1,3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,209	2,599	4,11	0,64		1,901	7
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3,491	6,257	24,562	0,292	6,897	0,022	1,3;7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>649</b>	<b>23,93</b>	<b>22,18</b>	<b>86,60</b>	<b>1,336</b>	<b>6,897</b>	<b>8,355</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	250	139	7,106	3,525	19,856	0,25	0,25	0,638	1,3;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
<b>kopā:</b>		<b>239</b>	<b>9,44</b>	<b>8,97</b>	<b>30,02</b>	<b>0,250</b>	<b>0,250</b>	<b>1,698</b>	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas harčo	200	199	10,638	9,471	17,681	1,45	1,	0,599	1,6
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>852</b>	<b>35,94</b>	<b>33,04</b>	<b>101,69</b>	<b>1,934</b>	<b>2,050</b>	<b>6,197</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>280</b>	<b>6,73</b>	<b>12,39</b>	<b>34,25</b>	<b>0</b>	<b>0,500</b>	<b>0,047</b>	

piektdiena, 7.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9

Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1,3
Kartupelu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,				
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038		1,25	2,03	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>542</b>	<b>21,95</b>	<b>21,14</b>	<b>64,63</b>	<b>0,420</b>	<b>1,250</b>	<b>9,615</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>387</b>	<b>15,12</b>	<b>18,73</b>	<b>39,19</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>2,784</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

### 5.-9.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	pirmdiena, 3.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	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
Maltas cūkgālas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545		1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4		1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0,77	4,721	6,658	0,36	1,8	2,858		
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1
<b>kopā:</b>		<b>899</b>	<b>24,73</b>	<b>32,85</b>	<b>113,41</b>	<b>1,760</b>	<b>2,460</b>	<b>10,946</b>		

	otrdiena, 4.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38		1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,729	7,448	13,079	0,25		5,954		9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,798	8,	0,36		2,16		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>32,04</b>	<b>28,95</b>	<b>107,87</b>	<b>0,870</b>	<b>0</b>	<b>18,289</b>		

	trešdiena, 5.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgālas teftelis	70	156	9,87	9,464	7,811	0,286		0,325		1,3,7
Kartupelu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376		7
Kafijas smalkmaizīte	70	238	4,887	8,759	34,386	0,409	9,656	0,03		1,3,7
Piens	250	120	8,	5,	11,25					7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>30,86</b>	<b>29,32</b>	<b>106,67</b>	<b>1,725</b>	<b>9,656</b>	<b>9,561</b>		

	ceturtdiena, 6.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas harčo	200	199	10,638	9,471	17,681	1,45	1,	0,599		1,6
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Cūkgālas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247		1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344		
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
<b>kopā:</b>		<b>957</b>	<b>39,42</b>	<b>35,91</b>	<b>117,45</b>	<b>1,964</b>	<b>2,050</b>	<b>7,414</b>		

	piektdiena, 7.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343		9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319		1;3
Kartupelu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83		7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Marinēti gurķi	120	32	0,96	0,24	7,2					
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038		1,25	2,03		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>29</b>	<b>26</b>	<b>105</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>16</b>		