

## 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, 10.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Boloņas mērce	100	104	10,027	5,531	3,363	1,	1,	0,141	
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
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>22,18</b>	<b>24,84</b>	<b>89,95</b>	<b>2,070</b>	<b>3,095</b>	<b>8,614</b>	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Olu kultenis	200	349	21,072	26,341	4,913	0,2		0,053	3,7
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>485</b>	<b>23,86</b>	<b>31,05</b>	<b>24,89</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>2,003</b>	

otrdiena, 11.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	180	211	13,879	8,513	19,391	0,54		5,307	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>34,04</b>	<b>25,35</b>	<b>87,79</b>	<b>2,310</b>	<b>1,000</b>	<b>10,959</b>	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	100	187	18,348	2,714	22,083		13,	0,041	1,11,3,5,7,8
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
<b>kopā:</b>		<b>242</b>	<b>20,73</b>	<b>6,10</b>	<b>25,72</b>	<b>0</b>	<b>13,000</b>	<b>0,892</b>	

trešdiena, 12.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13,351	14,711	8,709	0,228		1,356	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar puravu un krējumu	80	45	1,209	2,599	4,11	0,64		1,901	7
Jānogu uzpūtenis	50	50	0,62	0,074	11,386		7,5	0,338	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>533</b>	<b>21,93</b>	<b>20,20</b>	<b>63,96</b>	<b>1,018</b>	<b>7,500</b>	<b>8,934</b>	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7,575	3,875	24,4	0,25	0,25	2,575	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
<b>kopā:</b>		<b>261</b>	<b>9,86</b>	<b>9,31</b>	<b>34,43</b>	<b>0,250</b>	<b>0,250</b>	<b>3,585</b>	

ceturtdiena, 13.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12,567	10,911	2,586	0,525		0,277	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Cepums Skolas	15	77	0,886	4,216	8,618		3,375	0,008	1,3
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>25,05</b>	<b>22,05</b>	<b>71,10</b>	<b>0,785</b>	<b>3,775</b>	<b>3,365</b>	

Launags	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pankūka mājas gaumē	100	364	11,398	15,444	43,664	0,7	8,8	0,045	1,3,7
Ķiršu ievārījums	5	9	0,048	0,015	2,135		1,125	0,065	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>377</b>	<b>11,51</b>	<b>15,58</b>	<b>45,82</b>	<b>0,700</b>	<b>9,925</b>	<b>0,110</b>	

piektdiena, 14.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,983	5,966	3,387	0,154		2,016	10,3,7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>578</b>	<b>21,78</b>	<b>23,13</b>	<b>68,43</b>	<b>0,554</b>	<b>1,000</b>	<b>12,805</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;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>331</b>	<b>14,33</b>	<b>18,48</b>	<b>26,99</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>2,084</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, 10.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Boloņas mērce	130	135	13,035	7,191	4,372	1,3	1,3	0,183	
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>874</b>	<b>26,27</b>	<b>29,95</b>	<b>111,97</b>	<b>2,660</b>	<b>3,760</b>	<b>10,584</b>	

otrdiena, 11.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	230	269	17,734	10,877	24,778	0,69		6,781	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,798	8,	0,36		2,16	
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
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>799</b>	<b>38,48</b>	<b>28,09</b>	<b>96,57</b>	<b>2,500</b>	<b>1,000</b>	<b>12,948</b>	

trešdiena, 12.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	150	277	16,688	18,389	10,887	0,285		1,695	1;3;7
Vārīti kartupeli	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kāpostu salāti ar puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Jāņogu uzpūtenis	75	75	0,929	0,111	17,079		11,25	0,506	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>751</b>	<b>29,72</b>	<b>24,95</b>	<b>98,58</b>	<b>1,335</b>	<b>11,250</b>	<b>13,242</b>	

ceturtdiena, 13.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	130	207	16,337	14,184	3,361	0,682		0,36	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1,378	3,174	5,413	0,1	0,5	2,81	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Cepums Skolas	20	102	1,182	5,622	11,491		4,5	0,01	1,3
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>31,57</b>	<b>27,69</b>	<b>91,00</b>	<b>0,982</b>	<b>5,000</b>	<b>5,204</b>	

piektdiena, 14.februāris	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	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
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,871	0,176		2,304	10,3,7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ābols	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>27,67</b>	<b>27,77</b>	<b>90,12</b>	<b>0,736</b>	<b>1,000</b>	<b>16,620</b>	