

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 12.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	160	353	9.496	15.9496	36.7632	0.0005	0	2.884	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	25	1.0094	1.6019	0.8973	0.0001	0.0002	1.4902	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>603.188</b>	<b>20.563</b>	<b>26.593</b>	<b>63.208</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.915</b>	
<b>otrdiena, 13.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7
Vārīti griķi	140	155	3.465	0.7392	33.5412	0.0001	0	1.4784	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>643.877</b>	<b>20.202</b>	<b>25.029</b>	<b>82.673</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>8.88</b>	
<b>trešdiena, 14.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<b>Kopā:</b>		<b>585.409</b>	<b>24.861</b>	<b>21.133</b>	<b>71.815</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>10.186</b>	
<b>ceturtdiena, 15.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Mājas soļanka	150	90	4.8943	4.1006	8.2508	0.0006	0.0008	1.0928	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	160	323	12.263	13.2571	38.5051	0.0006	0	1.8974	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>696.697</b>	<b>27.247</b>	<b>27.188</b>	<b>84.326</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.89</b>	
<b>piektdiena, 16.februāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>589.815</b>	<b>18.661</b>	<b>26.523</b>	<b>67.165</b>	<b>0.</b>	<b>0.009</b>	<b>7.005</b>	