



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

			Olbaltumvi						Šķiedrviel	
	pirmdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731			1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05			0,224	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6		1,733	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62				0,29	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>14,77</b>	<b>23,08</b>	<b>86,61</b>	<b>1,141</b>	<b>0,600</b>		<b>11,344</b>	

			Olbaltumvi						Šķiedrviel	
	otrdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71			1,592	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2			0,013	7
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42				0,32	
Sarkanie kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63				0,45	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96				0,72	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,998		7,5		0,6	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>564</b>	<b>17,22</b>	<b>17,89</b>	<b>80,90</b>	<b>1,065</b>	<b>7,750</b>		<b>9,235</b>	

			Olbaltumvi						Šķiedrviel	
	trešdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366			3,93	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	212	5,314	9,993	24,722	0,69			1,522	3
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6		1,492	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
<b>kopā:</b>		<b>516</b>	<b>13,82</b>	<b>17,88</b>	<b>72,72</b>	<b>1,176</b>	<b>0,600</b>		<b>11,384</b>	

			Olbaltumvi						Šķiedrviel	
	ceturtdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45		2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731			1,528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,56			2,38	1
Sarkanā mērce	50	34	0,596	1,553	4,364	0,05	0,05		0,431	9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96				0,72	
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44				0,2	
Kālis	15	2	0,225	0,03	0,33				0,15	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62				0,29	
<b>kopā:</b>		<b>715</b>	<b>16,94</b>	<b>23,75</b>	<b>99,30</b>	<b>1,491</b>	<b>0,500</b>		<b>9,016</b>	

			Olbaltumvi						Šķiedrviel	
	piektdiena, 13.decembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa	200	181	8,412	6,611	21,553	0,8			7,451	9







3.-6.klase Veģetārā

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

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731			1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075			0,336	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62				0,29	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>19,23</b>	<b>28,97</b>	<b>113,49</b>	<b>1,286</b>	<b>0,800</b>		<b>14,624</b>	

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>otrdiena, 10.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71			1,592	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3			0,02	7
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525				0,4	
Sarkanie kāposti	20	5	0,28	0,04	0,84				0,6	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2				0,9	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,998			7,5	0,6	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>777</b>	<b>22,72</b>	<b>24,79</b>	<b>111,89</b>	<b>1,220</b>	<b>8,000</b>		<b>12,967</b>	

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>trešdiena, 11.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61			6,55	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	282	7,086	13,325	32,962	0,92			2,029	3
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
<b>kopā:</b>		<b>770</b>	<b>21,84</b>	<b>25,62</b>	<b>109,63</b>	<b>1,690</b>	<b>0,800</b>		<b>17,208</b>	

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 12.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6		2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731			1,528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1
Sarkanā mērce	50	34	0,596	1,553	4,364	0,05	0,05		0,431	9
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2				0,9	
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44				0,2	
Kālis	25	3	0,375	0,05	0,55				0,25	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62				0,29	
<b>kopā:</b>		<b>886</b>	<b>19,76</b>	<b>27,85</b>	<b>126,94</b>	<b>1,701</b>	<b>0,650</b>		<b>11,815</b>	

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>piektdiena, 13.decembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa	250	227	10,515	8,264	26,942	1,			9,314	9

