



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

	pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>12.89</b>	<b>9.53</b>	<b>40.23</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.780</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Dārzenu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7	
Vāriti 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>		

<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi	150	192	3.9	6.371	28.86	0.15		4.095		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>319</b>	<b>5.77</b>	<b>14.82</b>	<b>39.24</b>	<b>0.150</b>	<b>0</b>	<b>4.995</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1237</b>	<b>33.43</b>	<b>47.43</b>	<b>166.08</b>	<b>1.491</b>	<b>0.800</b>	<b>19.119</b>		

	otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>407</b>	<b>10.49</b>	<b>20.15</b>	<b>45.94</b>	<b>0.300</b>	<b>4.800</b>	<b>0.460</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592		
Vāriti 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 redisi	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>		

<b>Launags</b>										
Piena zupa ar risiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>11.61</b>	<b>12.56</b>	<b>28.22</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.082</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1242</b>	<b>39.32</b>	<b>50.60</b>	<b>155.06</b>	<b>1.565</b>	<b>14.550</b>	<b>10.777</b>		

	trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>249</b>	<b>8.54</b>	<b>7.59</b>	<b>35.77</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>1.191</b>		

<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>	

### Launags

Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
<b>kopā:</b>		<b>281</b>	<b>9.14</b>	<b>11.37</b>	<b>34.30</b>	<b>0</b>	<b>5.300</b>	<b>1.564</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1045</b>	<b>31.50</b>	<b>36.84</b>	<b>142.79</b>	<b>1.376</b>	<b>7.100</b>	<b>14.139</b>	

četurdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>318</b>	<b>11.52</b>	<b>20.58</b>	<b>20.44</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>	<b>1.731</b>	

### Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeliem	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
Dārzenu 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>	

### Launags

Ievārijuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
<b>kopā:</b>		<b>248</b>	<b>9.74</b>	<b>8.77</b>	<b>33.32</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>1.167</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1281</b>	<b>38.20</b>	<b>53.10</b>	<b>153.06</b>	<b>1.521</b>	<b>4.030</b>	<b>11.914</b>	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>310</b>	<b>10.34</b>	<b>22.33</b>	<b>37.18</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.484</b>	

### Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzenu plov	150	180	4.185	3.532	32.731	0.75		2.627	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>591</b>	<b>17.98</b>	<b>21.72</b>	<b>79.02</b>	<b>1.760</b>	<b>1.050</b>	<b>14.729</b>	

### Launags

Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>12.73</b>	<b>7.05</b>	<b>22.89</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>1.290</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1111</b>	<b>41.05</b>	<b>51.10</b>	<b>139.09</b>	<b>1.960</b>	<b>4.950</b>	<b>20.503</b>	