



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Četru graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7
	Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				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	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>392</b>	<b>12.58</b>	<b>17.95</b>	<b>44.17</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>5.380</b>	

<b>Pusdienas</b>										
	Pupu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
	Cūkgalas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
	Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
	Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
	Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
	<b>kopā:</b>		<b>752</b>	<b>27.39</b>	<b>31.12</b>	<b>89.62</b>	<b>1.000</b>	<b>1.200</b>	<b>11.683</b>	

<b>Launags</b>										
	Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
	levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
	Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>17.67</b>	<b>8.01</b>	<b>23.75</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.870</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1380</b>	<b>57.64</b>	<b>57.08</b>	<b>157.53</b>	<b>1.250</b>	<b>6.700</b>	<b>17.933</b>	

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
	levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>573</b>	<b>17.09</b>	<b>23.24</b>	<b>73.30</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>	

<b>Pusdienas</b>										
	Kartupeļu un maltas cūkgalas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
	Kinas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
	Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
	Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
	Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
	Vaniļas pudīnš ar saldo krējumu	60	90	2.633	4.623	9.448		6.		7.
	Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768	
	Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
	Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
	Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
	<b>kopā:</b>		<b>782</b>	<b>30.23</b>	<b>36.81</b>	<b>80.73</b>	<b>0.207</b>	<b>9.390</b>	<b>11.544</b>	

<b>Launags</b>										
	Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
	Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>280</b>	<b>9.15</b>	<b>14.53</b>	<b>27.31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.050</b>	
	<b>Diena kopā:</b>		<b>1635</b>	<b>56.46</b>	<b>74.58</b>	<b>181.34</b>	<b>0.657</b>	<b>22.590</b>	<b>14.662</b>	

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
	Omlete	120	154	11.698	10.263	2.794	0.48	0.12	0.032	3;7
	Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>13.12</b>	<b>14.79</b>	<b>11.25</b>	<b>0.480</b>	<b>0.120</b>	<b>0.802</b>	

<b>Pusdienas</b>										
	Škelto zirņu zupa ar gaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
	Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
	Cūkgalas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3
	Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
	Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
	Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	



Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
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>835</b>	<b>31.15</b>	<b>33.22</b>	<b>101.29</b>	<b>1.344</b>	<b>0.080</b>	<b>11.700</b>	

<b>Launags</b>									
Mannā putra	125	95	4.409	1.922	14.828	0.125	0.125	0.016	1;7
Ogu kiselis	125	123	0.4	0.128	29.555		6.25	1.241	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>298</b>	<b>6.68</b>	<b>6.63</b>	<b>51.71</b>	<b>0.125</b>	<b>6.375</b>	<b>2.127</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1369</b>	<b>50.96</b>	<b>54.65</b>	<b>164.25</b>	<b>1.949</b>	<b>6.575</b>	<b>14.629</b>	

	ceturdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
<b>kopā:</b>		<b>232</b>	<b>8.40</b>	<b>7.85</b>	<b>32.17</b>	<b>0.250</b>	<b>2.500</b>	<b>1.538</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Boršcs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>30.80</b>	<b>28.66</b>	<b>88.02</b>	<b>1.560</b>	<b>0.800</b>	<b>14.341</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>21.81</b>	<b>7.93</b>	<b>35.60</b>	<b>0</b>	<b>10.800</b>	<b>0.025</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1277</b>	<b>61.00</b>	<b>44.45</b>	<b>155.79</b>	<b>1.810</b>	<b>14.100</b>	<b>15.904</b>		

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>11.12</b>	<b>8.98</b>	<b>50.40</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>5.700</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9	
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75		
Zalum un eļļas mērcē	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>26.22</b>	<b>33.11</b>	<b>82.24</b>	<b>0.550</b>	<b>0.550</b>	<b>11.954</b>		

<b>Launags</b>										
Musli	70	294	9.841	12.209	36.116		3.5	4.096	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
<b>kopā:</b>		<b>478</b>	<b>17.44</b>	<b>16.41</b>	<b>65.12</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>5.896</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1547</b>	<b>54.78</b>	<b>58.49</b>	<b>197.76</b>	<b>0.800</b>	<b>4.550</b>	<b>23.550</b>		