

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**  
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)  
 Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,3464	3,6062	6,5785	0,0001	0	1,0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7
Vārtīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Mandarīni	100	46	0,7	0,3	10,1	0	0	1,7	
<b>Kopā:</b>		<b>745,247</b>	<b>30,478</b>	<b>27,696</b>	<b>92,767</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>8,759</b>	
<b>Launags</b>									
Banānu pankūka	100	256	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<b>Kopā:</b>		<b>307,229</b>	<b>6,679</b>	<b>18,577</b>	<b>27,696</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>0,813</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>980,476</b>	<b>32,358</b>	<b>43,273</b>	<b>113,713</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>9,572</b>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0008	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11,87	19,937	45,954	0,0007	0	3,605	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>714,57</b>	<b>23,41</b>	<b>32,062</b>	<b>75,023</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>10,081</b>	
<b>Launags</b>									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>318,461</b>	<b>9,472</b>	<b>11,66</b>	<b>42,937</b>	<b>0,</b>	<b>0,004</b>	<b>1,828</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1033,031</b>	<b>32,882</b>	<b>43,722</b>	<b>117,96</b>	<b>0,002</b>	<b>0,005</b>	<b>11,909</b>	
<b>trešdiena, 1.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,8393	2,1973	1,5638	0	0	0,6916	7
Kakao krēms	50	147	2,5305	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
<b>Kopā:</b>		<b>656,256</b>	<b>19,464</b>	<b>31,372</b>	<b>71,819</b>	<b>0,</b>	<b>0,01</b>	<b>8,211</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155	0	0	0,336	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
<b>Kopā:</b>		<b>226,567</b>	<b>13,276</b>	<b>7,381</b>	<b>25,536</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4,496</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>882,824</b>	<b>32,74</b>	<b>38,754</b>	<b>97,355</b>	<b>0,</b>	<b>0,01</b>	<b>12,707</b>	
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	184	10,0785	13,4896	5,2391	0,0014	0	0,8554	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,8669	2,925	0,0004	0	0,5705	7
Vārtīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,6302	4,1727	0,0002	0,0011	2,3436	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
<b>Kopā:</b>		<b>767,528</b>	<b>28,313</b>	<b>32,256</b>	<b>89,098</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>11,187</b>	
<b>Launags</b>									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,2192	0,0002	0,0004	3,84	1;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>413,395</b>	<b>16,642</b>	<b>15,461</b>	<b>49,617</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>6,04</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1180,923</b>	<b>44,955</b>	<b>47,717</b>	<b>138,716</b>	<b>0,002</b>	<b>0,006</b>	<b>17,227</b>	

piekdiena, 3.maijs									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Vūpijs ar vārītā krēma pildījumu	45	181	2,8748	9,9389	19,359	0	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>703,767</b>	<b>28,135</b>	<b>30,538</b>	<b>77,851</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>6,532</b>	
<b>Launags</b>									
"Vanīlas biezpiena sierīns ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<b>Kopā:</b>		<b>258,11</b>	<b>9,646</b>	<b>13,797</b>	<b>23,271</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>1,1</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>928,453</b>	<b>36,823</b>	<b>39,189</b>	<b>104,648</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>10,937</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-12.klase

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 29.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,5774	6,0103	10,9641	0,0002	0	1,7295	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgalas gulašs	120	246	14,1126	18,656	5,4108	0,0001	0	0,2964	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Mandarīni	120	55	0,84	0,36	12,12	0	0	2,04	
<b>Kopā:</b>		<b>978,215</b>	<b>40,585</b>	<b>35,072</b>	<b>123,619</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>12,335</b>	
<b>otrdiena, 30.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	127	4,9475	7,01	10,6525	0,001	0	4,095	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,6505	22,9276	52,8471	0,0008	0	4,1457	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>898,372</b>	<b>29,9</b>	<b>38,694</b>	<b>97,889</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>13,441</b>	
<b>trešdiena, 10.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,4388	3,7668	2,6808	0	0	1,1856	7
Kakao krēms	50	147	2,5305	12,166	6,856	0	0,005	0,608	7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Āboli	150	81	0,45	0,9	17,1	0	0	3,	
<b>Kopā:</b>		<b>803,659</b>	<b>23,901</b>	<b>36,342</b>	<b>92,392</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>11,314</b>	
<b>ceturtdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	184	10,0785	13,4896	5,2391	0,0014	0	0,8554	1,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	150	245	15,9375	17,8003	4,3875	0,0006	0	0,8558	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
<b>Kopā:</b>		<b>928,444</b>	<b>35,026</b>	<b>39,844</b>	<b>105,17</b>	<b>0,003</b>	<b>0,003</b>	<b>12,707</b>	
<b>piekdiena, 3.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1,388	3,188	5,784	0,0004	0,002	2,646	
Vūpijs ar vārītā krēma pildījumu	45	181	2,8748	9,9389	19,359	0	0	0	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>855,844</b>	<b>37,27</b>	<b>37,284</b>	<b>91,332</b>	<b>0,001</b>	<b>0,008</b>	<b>8,044</b>	