

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	200.00	151.50	7.06	3.08	23.73	0.20	0.20	0.03	1;7
Kanēļcukurs	5.00	18.48	0.12	0.01	4.47		2.50	1.33	
Kliju maize	15.00	40.95	1.82	0.41	7.10			0.87	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
<b>kopā:</b>		<b>271.00</b>	<b>9.54</b>	<b>7.72</b>	<b>40.52</b>	<b>0.20</b>	<b>7.70</b>	<b>2.22</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150.00	76.72	2.32	3.95	7.91	0.60		2.13	1;3;9
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70.00	129.98	6.92	10.39	2.29	0.21		0.65	1.
Vārīti rīsi	150.00	170.18	3.37	0.30	38.46	0.15		0.69	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60.00	51.32	0.77	4.33	2.40	0.06	0.06	1.92	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>636.00</b>	<b>21.80</b>	<b>25.24</b>	<b>82.28</b>	<b>1.02</b>	<b>0.06</b>	<b>6.84</b>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60.00	224.70	8.82	13.88	15.90			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30.00	128.40	8.22	6.27	5.70				1.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
<b>kopā:</b>		<b>355.00</b>	<b>17.07</b>	<b>20.20</b>	<b>21.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.05</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1262.00</b>	<b>48.40</b>	<b>53.15</b>	<b>144.40</b>	<b>1.22</b>	<b>7.76</b>	<b>10.12</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200.00	186.69	8.87	5.30	26.19	0.20	0.20	1.62	1;7
levārijums	20.00	27.80	0.20	0.02	7.80				
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
<b>kopā:</b>		<b>299.00</b>	<b>10.39</b>	<b>9.70</b>	<b>43.82</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>2.52</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150.00	50.05	1.26	1.66	7.40	0.15	0.45	2.22	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	70.00	156.77	8.47	12.14	3.42	0.21		0.17	1;7
Vārīti griķi	150.00	165.63	3.71	0.79	35.94	0.15		1.58	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60.00	35.65	0.79	1.98	3.64	0.06		1.86	
Piens	200.00	96.00	6.40	4.00	9.00				7.
Augļu un ogu dzēriens	200.00	31.23	0.31	0.27	6.43		1.00	1.62	
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
<b>kopā:</b>		<b>607.00</b>	<b>22.93</b>	<b>23.12</b>	<b>76.13</b>	<b>0.57</b>	<b>1.45</b>	<b>8.55</b>	
<b>Launags</b>									
levārijuma uzpūtenis	100.00	86.04	1.27	0.15	20.91		5.00	0.01	1.
Piens	100.00	48.00	3.20	2.00	4.50				7.
Kliju maize	20.00	54.60	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
<b>kopā:</b>		<b>228.00</b>	<b>6.95</b>	<b>6.86</b>	<b>35.10</b>	<b>0.00</b>	<b>5.00</b>	<b>1.17</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1134.00</b>	<b>40.26</b>	<b>39.68</b>	<b>155.05</b>	<b>0.77</b>	<b>6.65</b>	<b>12.24</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	200.00	190.33	6.04	4.18	31.83	0.20	1.00	0.42	7.
Zemeņu mērce	20.00	10.44	0.13	0.06	2.24		1.00	0.26	
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Tēja	200.00	3.06	0.52	0.10	0.02				
Cukurs baltais	5.00	19.96			4.99		5.00		
<b>kopā:</b>		<b>307.00</b>	<b>7.98</b>	<b>8.67</b>	<b>48.89</b>	<b>0.20</b>	<b>7.00</b>	<b>1.58</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50.00	132.67	6.72	10.05	3.53	0.05		0.20	1;3
Kartupeļu biežputra	170.00	143.65	4.60	1.62	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	60.00	88.10	1.38	7.68	3.49	0.18	0.90	2.10	
Biezpiena masa	50.00	64.05	7.80	1.70	4.31		2.50		7.
Ogu ķīselis	100.00	98.59	0.32	0.10	23.64		5.00	0.99	
Ūdens ar cidoniju garšu	200.00	47.00	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
<b>kopā:</b>		<b>626.00</b>	<b>22.55</b>	<b>21.45</b>	<b>83.44</b>	<b>0.40</b>	<b>8.40</b>	<b>7.96</b>	
<b>Launags</b>									
Banānu pankūka	150.00	381.09	8.46	21.71	37.72	0.30		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20.00	40.24	0.52	4.00	0.54				7.
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
<b>kopā:</b>		<b>423.00</b>	<b>9.01</b>	<b>25.76</b>	<b>38.26</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>1.22</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1356.00</b>	<b>39.54</b>	<b>55.89</b>	<b>170.59</b>	<b>0.90</b>	<b>15.40</b>	<b>10.76</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa: 1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100.00	148.48	10.28	10.35	2.53	0.10		0.03	3;7
Saldskābmaize	20.00	45.80	1.26	0.20	9.60			0.90	1.
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
Gurķi	20.00	2.44	0.12	0.04	0.36			0.10	
Zāļu tēja	200.00	1.53	0.03	0.05	0.01				
<b>kopā:</b>		<b>236.00</b>	<b>11.72</b>	<b>14.77</b>	<b>12.72</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>1.03</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	150.00	77.46	5.00	2.72	7.96	0.30		2.13	9.
Krējums skābs	10.00	20.12	0.26	2.00	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	150.00	302.01	11.50	12.43	36.10	0.60		1.78	
Marinēti gurķi	60.00	16.20	0.48	0.12	3.60				
Rudzu maize	20.00	51.80	1.72	0.28	10.04			1.10	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200.00	39.60	0.04		11.90			0.36	
Āboli	100.00	53.70	0.30	0.60	11.40			2.00	
<b>kopā:</b>		<b>561.00</b>	<b>19.30</b>	<b>18.15</b>	<b>81.27</b>	<b>0.90</b>	<b>0.00</b>	<b>7.37</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar griķiem	200.00	134.12	5.98	3.12	20.82	0.20	0.20	0.64	7.
Sēklu maize	20.00	59.40	2.10	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5.00	37.40	0.03	4.13	0.22				7.
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20.00	45.80	2.08	3.80	0.84				1.
<b>kopā:</b>		<b>277.00</b>	<b>10.19</b>	<b>12.33</b>	<b>31.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>1.50</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1073.00</b>	<b>41.21</b>	<b>45.24</b>	<b>125.29</b>	<b>1.20</b>	<b>0.20</b>	<b>9.90</b>	