

## Nedējas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase  
Papildus 3x nedējā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9.klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni												
<b>pirmdiena, 2024. gada 25. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Maltas cūkgaļas mērcē	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7												
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	0	7											
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693													
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876													
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1												
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218													
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05													
<b>Kopā:</b>		<b>666,076</b>	<b>20,752</b>	<b>23,823</b>	<b>90,314</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>6,594</b>													
<b>Launags</b>																					
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7												
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584													
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0													
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1												
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7													
<b>Kopā:</b>		<b>503,431</b>	<b>14,605</b>	<b>17,894</b>	<b>65,676</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,424</b>													
<b>Diena kopā :</b>		<b>1169,507</b>	<b>35,357</b>	<b>41,717</b>	<b>155,99</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>10,018</b>													

<b>otrdiena, 2024. gada 26. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Biešu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284													
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7												
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	200	238	10,314	12,541	20,314	0,002	0	3,725	7												
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223													
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7												
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87													
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1												
<b>Kopā:</b>		<b>527,215</b>	<b>20,117</b>	<b>25,178</b>	<b>53,44</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>10,046</b>													
<b>Launags</b>																					
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,4942	38,48	0,0002	0	5,46													
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7												
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25													
Cepumi	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1,3,7												
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1												
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0													
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0													
<b>Kopā:</b>		<b>539,256</b>	<b>9,592</b>	<b>19,697</b>	<b>77,905</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>6,81</b>													
<b>Diena kopā :</b>		<b>1066,471</b>	<b>29,709</b>	<b>44,874</b>	<b>131,345</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>16,856</b>													

<b>trešdiena, 2024. gada 27. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,3145	0,839	0,0004	0	0,0307													
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7												
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7												
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1,3768	3,0712	6,184	0,0004	0	1,6888	7												
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1												
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,5392	2,0298	21,951	0	0	0,6435	7												
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0													
<b>Kopā:</b>		<b>670,349</b>	<b>35,509</b>	<b>26,771</b>	<b>71,098</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>7,663</b>													
<b>Launags</b>																					
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1												
Vistas gaļas gulašs	100	146	9,8673	9,9915	3,6645	0,0001	0	0,9455													
Kefīra pankūka	100	364	11,2408	15,444	43,6639	0,0003	0,0088	0,045	1,3,7												
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0													
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0													
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0													
<b>Kopā:</b>		<b>841,838</b>	<b>30,496</b>	<b>30,668</b>	<b>108,663</b>	<b>0,001</b>	<b>0,014</b>	<b>3,541</b>													
<b>Diena kopā :</b>		<b>1512,187</b>	<b>66,004</b>	<b>57,438</b>	<b>179,761</b>	<b>0,002</b>	<b>0,014</b>	<b>11,204</b>													

<b>ceturtdiena, 2024. gada 28. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Frikadeļu zupa	200	260	9,6267	17,6943	15,0368	0,0002	0	3,6609	1,3,9												
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7												
Panna cotta	50	96	2,029	6,7257	6,865	0	0,005	0	7												
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895													
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1												
Piņš	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7												
Rabarberu sīrupa dzēriens	150	49	0,0498	0	14,8155	0	0	0,4482													
<b>Kopā:</b>		<b>686,835</b>	<b>18,836</b>	<b>28,853</b>	<b>89,108</b>	<b>0</b>	<b>0,013</b>	<b>6,699</b>													
<b>Launags</b>																					
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1												
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7												
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7													
Kakao dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7												
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0													
<b>Kopā:</b>		<b>602,781</b>	<b>22,784</b>	<b>17,476</b>	<b>87,594</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>4,951</b>													
<b>Diena kopā :</b>		<b>1289,616</b>	<b>41,62</b>	<b>46,329</b>	<b>176,703</b>	<b>0,001</b>	<b>0,015</b>	<b>11,65</b>													

## Nedējas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedējā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9.klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni												
<b>pirmdiena, 2024. gada 25. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Maltas cūkgaļas mērcē	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7												
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7												
Vārīti rīsi	230	261	5,1612	0,4554	58,9743	0,0002	0	1,0626													
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876													
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1												
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624													
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05													
<b>Kopā:</b>		<b>885,918</b>	<b>26,673</b>	<b>30,472</b>	<b>123,858</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>8,578</b>													
<b>Otrā Izvēle</b>																					
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584													
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932													
<b>Kopā:</b>		<b>220,487</b>	<b>7,182</b>	<b>2,672</b>	<b>41,586</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,516</b>													
<b>Diena kopā :</b>		<b>1106,404</b>	<b>33,855</b>	<b>33,143</b>	<b>165,444</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>15,094</b>													

<b>otrdiena, 2024. gada 26. marts</b>																					
<b>Pusdienas</b>																					
Biešu zupa	250	118	3,6582	6,9262	10,0618	0,0002	0,0002	3,8808													
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7												
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	250	298	12,8925	15,6762	25,3925	0,0025	0	4,6562	7												
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,																		