|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |  |  |
| Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **pirmdiena, 13.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pupiņu zupa | 150 | 106 | 4.407 | 5.817 | 9.093 | 0.342 |   | 3.612 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 |   |   |   | 7. |
| Maltas cūkgaļas mērce | 80 | 128 | 9.192 | 8.071 | 4.654 | 0.32 |   | 0.436 | 1;7 |
| Vārīti griķi | 150 | 166 | 3.712 | 0.792 | 35.937 | 0.15 |   | 1.584 |   |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 60 | 88 | 1.379 | 7.678 | 3.489 | 0.18 | 0.9 | 2.101 |   |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 |   |   | 1.1 | 1. |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 |   |   |   |   |
|  **kopā:** |  | **554** | **20.62** | **23.68** | **63.90** | **0.992** | **0.900** | **8.833** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **otrdiena, 14.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 150 | 89 | 5.408 | 5.675 | 3.963 | 0.15 |   | 2.059 |   |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 |   |   |   | 7. |
| Plovs ar cūkgaļu | 150 | 302 | 11.497 | 12.429 | 36.099 | 0.6 |   | 1.779 |   |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70 | 22 | 0.49 | 1.552 | 1.406 | 0.07 |   | 0.431 |   |
| 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. |
|  **kopā:** |  | **531** | **21.07** | **21.24** | **62.51** | **0.820** | **0** | **6.709** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **trešdiena, 15.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 50 | 153 | 7.968 | 11.139 | 4.633 | 0.2 |   | 0.334 | 1;3 |
| Vārīti kartupeļi | 170 | 127 | 3.604 | 0.18 | 26.67 | 0.17 |   | 3.784 |   |
| Piena mērce mājas gaumē | 75 | 64 | 2.455 | 4.02 | 4.8 | 0.752 |   | 0.224 | 1;7 |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 60 | 34 | 0.827 | 1.904 | 3.248 | 0.06 | 0.3 | 1.686 |   |
| Auzu cepums | 40 | 159 | 3.55 | 5.446 | 23.811 |   | 6.66 | 0.821 | 1;3;7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 |   |   | 1.1 | 1. |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. |   |   |   | 7. |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 |   |   |   |   |
|  **kopā:** |  | **688** | **26.59** | **27.03** | **82.52** | **1.182** | **6.960** | **7.949** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ceturtdiena, 16.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Borščs | 150 | 77 | 2.447 | 4.162 | 7.272 | 0.6 | 0.3 | 2.44 |   |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 |   |   |   | 7. |
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē | 80 | 153 | 8.889 | 11.153 | 4.142 | 0.16 |   | 0.354 | 7;9 |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3.366 | 0.297 | 38.462 | 0.15 |   | 0.693 |   |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 60 | 51 | 0.765 | 4.327 | 2.404 | 0.06 | 0.06 | 1.916 |   |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 |   |   | 1.1 | 1. |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. |   |   |   | 7. |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 |   |   | 0.24 |   |
|  **kopā:** |  | **613** | **23.82** | **25.24** | **72.29** | **0.970** | **0.360** | **6.743** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **piektdiena, 17.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dārzeņu un sakņu siera zupa | 150 | 88 | 3.216 | 5.553 | 6.2 |   |   | 2.013 | 7. |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 150 | 303 | 8.902 | 11.953 | 34.466 | 0.96 |   | 2.704 | 1. |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 60 | 30 | 0.646 | 2.507 | 1.439 | 0.03 | 0.18 | 0.562 |   |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 |   |   |   |   |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 |   |   | 2.2 | 1. |
|  **kopā:** |  | **529** | **16.28** | **20.61** | **62.74** | **0.990** | **0.180** | **7.479** |  |