|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Grupa** | 5.-9.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 | 200 | 142 | 5.876 | 7.757 | 12.124 | 0.456 |   | 4.816 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 |   |   |   | 7. |
| Maltas cūkgaļas mērce | 100 | 160 | 11.491 | 10.089 | 5.818 | 0.4 |   | 0.545 | 1;7 |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 |   | 2.112 |   |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 80 | 117 | 1.839 | 10.237 | 4.652 | 0.24 | 1.2 | 2.801 |   |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 |   |   | 2.2 | 1. |
| Ūdens ar ogām | 200 | 4 | 0.08 | 0.04 | 0.55 |   |   |   |   |
|  **kopā:** |  | **767** | **27.94** | **31.74** | **91.41** | **1.296** | **1.200** | **12.474** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **otrdiena, 14.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 200 | 119 | 7.21 | 7.566 | 5.284 | 0.2 |   | 2.745 |   |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 |   |   |   | 7. |
| Plovs ar cūkgaļu | 200 | 403 | 15.329 | 16.571 | 48.131 | 0.8 |   | 2.372 |   |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 80 | 25 | 0.56 | 1.773 | 1.607 | 0.08 |   | 0.492 |   |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 |   |   | 0.24 |   |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 |   |   | 3.3 | 1. |
|  **kopā:** |  | **726** | **28.62** | **28.77** | **86.24** | **1.080** | **0** | **9.149** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **trešdiena, 15.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vistas gaļas kotlete mājas gaumē | 70 | 214 | 11.155 | 15.594 | 6.487 | 0.28 |   | 0.468 | 1;3 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.2 |   | 4.452 |   |
| 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 | 80 | 45 | 1.102 | 2.539 | 4.33 | 0.08 | 0.4 | 2.248 |   |
| 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:** |  | **782** | **30.69** | **32.15** | **90.16** | **1.312** | **7.060** | **9.313** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ceturtdiena, 16.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Borščs | 200 | 102 | 3.263 | 5.549 | 9.696 | 0.8 | 0.4 | 3.254 |   |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 |   |   |   | 7. |
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē | 100 | 191 | 11.111 | 13.941 | 5.177 | 0.2 |   | 0.443 | 7;9 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 |   | 0.924 |   |
| Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci | 80 | 68 | 1.02 | 5.769 | 3.205 | 0.08 | 0.08 | 2.554 |   |
| 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:** |  | **760** | **28.36** | **31.96** | **89.50** | **1.280** | **0.480** | **8.515** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **piektdiena, 17.oktobris**  | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
| **Pusdienas** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dārzeņu un sakņu siera zupa | 200 | 118 | 4.288 | 7.403 | 8.267 |   |   | 2.684 | 7. |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 220 | 444 | 13.057 | 17.531 | 50.549 | 1.408 |   | 3.965 | 1. |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 70 | 35 | 0.753 | 2.925 | 1.679 | 0.035 | 0.21 | 0.655 |   |
| 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:** |  | **705** | **21.62** | **28.46** | **81.13** | **1.443** | **0.210** | **9.504** |  |