

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-6. klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piena un Augļi" skolai

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>otrdiena, 2.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>831.819</i>	<i>34.291</i>	<i>30.189</i>	<i>104.023</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.72</i>	
<b>trešdiena, 3.maijs</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
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	70	201	14.1075	14.513	3.2845	0.0001	0	0.232	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4	0	0	3.6	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>809.697</i>	<i>30.478</i>	<i>32.713</i>	<i>95.857</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.56</i>	
<b>pirmdiena, 8.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	0.001	0.0005	4.0674	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	493	21.3775	24.9513	45.3825	0.0008	0	3.9962	1;3
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	100	49	1.22	3.2	3.592	0.0001	0	2.42	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>813.09</i>	<i>30.693</i>	<i>36.734</i>	<i>87.254</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>14.084</i>	
<b>otrdiena, 9.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	163	8.93	6.8157	16.1251	0.0003	0	3.6303	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	431	17.649	18.3571	48.565	0.0012	0	5.2689	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.2232	7.1532	0.0004	0.0018	4.0176	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>876.084</i>	<i>31.495</i>	<i>33.956</i>	<i>109.281</i>	<i>0.002</i>	<i>0.008</i>	<i>15.117</i>	
<b>trešdiena, 10.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	80	199	15.3704	14.802	0.0552	0.0001	0	0.0212	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1.2077	9.8077	3.1348	0.0001	0.0007	1.0652	
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>901.74</i>	<i>31.081</i>	<i>37.05</i>	<i>109.726</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.624</i>	
<b>ceturtdiena, 11.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Biešu - burkānu salāti	120	99	1.6242	6.1596	8.923	0.0001	0.0001	3.396	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0.075	0	12.816	0	0.0045	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>865.188</i>	<i>23.162</i>	<i>33.504</i>	<i>106.481</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>10.036</i>	
<b>piektdiena, 12.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	182	3.775	14.4605	9.02	0.0002	0	3.9662	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
<i>Kopā:</i>		<i>759.373</i>	<i>25.634</i>	<i>37.622</i>	<i>77.975</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>13.018</i>	

**pirmdiena, 15.maijs****Pusdienas**

Ziedkāpostu zupa	250	98	3.1742	5.4316	8.9098	0.0002	0	5.1682	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgaļa siļķu krējuma mērcē	100	248	16.7586	18.8855	2.826	0.0006	0	0.5365	1;7;9
Vārītas bietes	120	49	1.8	0.12	10.08	0	0	3.	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592	0	0.012	1.408	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>904.116</i>	<i>29.405</i>	<i>34.061</i>	<i>108.208</i>	<i>0.002</i>	<i>0.012</i>	<i>13.173</i>	

**otrdiena, 16.maijs****Pusdienas**

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475	1,3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	120	69	1.6656	3.8256	6.9408	0.0005	0.0024	3.1752	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>774.65</i>	<i>27.943</i>	<i>25.883</i>	<i>105.508</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>12.529</i>	

**trešdiena, 17.maijs****Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	60	1.5174	3.8382	4.7114	0.0001	0.0002	3.099	
Citronu biežpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>823.952</i>	<i>29.495</i>	<i>29.029</i>	<i>107.939</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>11.267</i>	

**ceturtdiena, 18.maijs****Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	121	8.899	5.1824	9.1328	0.0004	0.0001	1.077	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>723.244</i>	<i>32.62</i>	<i>28.979</i>	<i>81.894</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>7.172</i>	

**piektdiena, 19.maijs****Pusdienas**

Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	163	10.1445	7.2696	13.7498	0.0002	0	3.8719	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	161	11.1663	10.73	4.7223	0.0001	0	0.9614	1;3;7
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
<i>Kopā:</i>		<i>712.1</i>	<i>30.129</i>	<i>25.326</i>	<i>88.316</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>14.389</i>	

**sestdiena, 20.maijs****Pusdienas**

Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Vārīta pasta - makaroni	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	177	10.3951	10.0394	10.438	0.0003	0	0.5996	1;3
Balto redīsu salāti ar majonēzi	120	137	1.3844	12.7756	3.4492	0	0	2.2065	10;3
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>942.583</i>	<i>32.112</i>	<i>32.977</i>	<i>124.572</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>16.483</i>	

**pirmdiena, 22.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	227	10.3658	16.0378	10.1091	0.0002	0.0008	2.3709	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>858.294</b>	<b>34.204</b>	<b>33.433</b>	<b>103.374</b>	<b>0.002</b>	<b>0.007</b>	<b>9.693</b>	

**otrdiena, 23.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	250	180	2.5724	10.3545	18.5247	0.001	0.0012	3.3869	9
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	143	11.1787	6.8677	9.2471	0.0005	0.0007	0.4622	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>897.643</b>	<b>21.048</b>	<b>31.694</b>	<b>118.427</b>	<b>0.003</b>	<b>0.007</b>	<b>11.997</b>	

**trešdiena, 24.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	242	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Rabarberu un zemeņu biežais ķīselis	100	75	0.2976	0.0896	17.9716	0	0.013	1.04	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>799.028</b>	<b>28.691</b>	<b>29.178</b>	<b>102.198</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>12.703</b>	

**ceturtdiena, 25.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04	0	11.9	0	0	0.36	
<b>Kopā:</b>		<b>769.024</b>	<b>31.033</b>	<b>30.467</b>	<b>94.298</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.592</b>	

**piektdiena, 26.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	127	4.9475	7.01	10.6525	0.0002	0	4.095	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	194	12.9258	14.2577	2.6886	0.0005	0	0.6864	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Gurķi ar dillēm	120	15	0.78	0.252	2.2584	0	0	0.684	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<b>Kopā:</b>		<b>753.76</b>	<b>30.038</b>	<b>27.874</b>	<b>93.669</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>9.593</b>	

**trešdiena, 31.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Bērnu cīsiņi (MK172)	75	228	9.3	21.225	0	0	0	0	1,10,6
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	38	0.8574	2.655	2.451	0.0001	0	0.7482	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>819.265</b>	<b>27.854</b>	<b>31.862</b>	<b>102.862</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.044</b>	

**pirmdiena, 29.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Bietes marinētas	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>Kopā:</b>		<b>932.792</b>	<b>22.139</b>	<b>31.873</b>	<b>124.717</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>14.77</b>	

**otrdiena, 30.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	178	7.3448	9.6958	15.1548	0.0006	0	6.0204	9
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.9106	6.5316	0.0001	0	0.8526	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	120	46	1.9956	2.1385	4.6203	0.0006	0	2.5682	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>Kopā:</b>		<b>748.206</b>	<b>28.868</b>	<b>25.287</b>	<b>99.367</b>	<b>0.002</b>	<b>0.004</b>	<b>14.753</b>	

**trešdiena, 31.maijs**

<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Bērnu cīsiņi (MK172)	75	228	9.3	21.225	0	0	0	0	1,10,6
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	38	0.8574	2.655	2.451	0.0001	0	0.7482	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1

Kopá:

819.265

27.854

31.862

102.862

0.001

0.001

10.044