SIA LUCRUM

***ĒDIENKARTE 1.nedēļa 1-2.g.v. Dp***

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

## Pirmdiena

| | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B1 | *Kukurūzas biezputra | 7 | 120/2 | 4,7 | 4,0 | 22,2 | 144 | L1 | *Omlete | 1,3,7 | 60 | 5,7 | 5,8 | 2,5 | 85 |
| B2 | *Biezpiena masa | 7 | 25 | 3,7 | 0,2 | 1,5 | 23 | L2 | *Zaļie zirnīši | | 20 | 1,0 | 0,0 | 2,6 | 13 |
| B3 | *Cepumi | 1,3,7 | 20 | 1,4 | 2,8 | 14,0 | 54 | L3 | *Maize ar sviestu | 1,7 | 10/2 | 0,8 | 1,9 | 5,1 | 42 |
| B4 | *Zāļu tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 | L4 | *Piparmētru tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 |
| P1 | *Mājas zupa ar sk. krējumu | 7 | 120/5 | 2,0 | 3,1 | 5,9 | 59 | | | | | | | | |
| P2 | *Sautēta cūkgaļa | | 60 | 5,1 | 11,6 | 3,3 | 140 | | | | | | | | |
| P3 | *Vārīti griķi | | 80 | 3,9 | 1,2 | 19,6 | 104 | | | | | | | | |
| P4 | *Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem | | 50 | 1,1 | 1,1 | 4,2 | 28 | | | | | | | | |
| P5 | *Rudzu maize | 1 | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,8 | 23 | | | | | | | | |
| P6 | *Augļu dzēriens | | 100 | 0,2 | 0,0 | 4,0 | 17 | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,85 grami | LIESA GAĻA 38 grami | | | | | | | **KOPĀ:** | | **30,2** | **31,9** | **92,6** | | **744** |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami | ZIVIS 0 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 154 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 20 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 24 grami | KARTUPEĻI 15 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 128 grami | | | | | | |

## Otrdiena

| | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B1 | *Auzu pārslu biezputra | 1,7 | 120/2 | 5,6 | 5,4 | 17,6 | 142 | | | | | | | | |
| B2 | *Kliju maize ar sviestu un tomātu | 1,7 | 10/2/10 | 1,8 | 2,4 | 7,0 | 52 | | | | | | | | |
| B3 | *Tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 | | | | | | | | |
| P1 | *Vistas zupa | 7 | 120/5 | 1,8 | 2,0 | 5,8 | 48 | | | | | | | | |
| P2 | *Makaroni ar gaļu un dārzeniem | 1 | 140 | 8,1 | 11,1 | 26,9 | 242 | | | | | | | | |
| P3 | *Balto redīsu-gurķu salāti | | 50 | 0,5 | 2,8 | 1,1 | 32 | | | | | | | | |
| P4 | *Rudzu maize | 1 | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,8 | 23 | | | | | | | | |
| P5 | *Ogu dzēriens. | | 100 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 14 | | | | | | | | |
| L1 | *Piena zupa ar rīsiem un rozīnēm | 7,12 | 120 | 3,4 | 3,0 | 15,1 | 101 | | | | | | | | |
| L2 | *Baltmaize ar sieru | 1,7 | 15/2/10 | 4,0 | 3,4 | 7,8 | 79 | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,6 grami | LIESA GAĻA 32 grami | | | | | | | **KOPĀ:** | | **26,0** | **30,2** | **90,3** | | **736** |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami | ZIVIS 0 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 127 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 28 grami | KARTUPEĻI 15 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 162 grami | | | | | | |

## Trešdiena

| | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B1 | *Četru graudu pārslu biezputra ar svie | 1,7 | 120/2 | 5,4 | 4,6 | 21,3 | 148 | L3 | *Piparmētru tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 |
| B2 | *Sviestmaize ar papriku un sieru | 1,7 | 15/2/15/ | 4,2 | 3,4 | 8,6 | 83 | L4 | *Auglis | | 100 | 1,0 | 0,0 | 13,0 | 57 |
| B3 | *Kakao | 7 | 100 | 3,0 | 2,4 | 6,3 | 59 | | | | | | | | |
| P1 | *Zirņu zupa ar sk.krējumu | 7 | 120/5 | 3,8 | 5,6 | 10,1 | 105 | | | | | | | | |
| P2 | *Vistas gaļas plovs | | 130 | 8,4 | 7,0 | 20,5 | 180 | | | | | | | | |
| P3 | *Burkānu salāti ar krējumu | 7 | 50 | 0,8 | 1,3 | 3,3 | 28 | | | | | | | | |
| P4 | *Saldskābā maize | 1 | 10 | 0,6 | 0,1 | 4,5 | 23 | | | | | | | | |
| P5 | *Dzērveņu dzēriens | | 100 | 0,1 | 0,0 | 2,9 | 12 | | | | | | | | |
| L1 | *Rauga pankūkas | 1,7 | 80 | 5,4 | 4,4 | 29,0 | 177 | | | | | | | | |
| L2 | *Sk.krējums | 7 | 10 | 0,3 | 2,5 | 0,2 | 20 | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami | LIESA GAĻA 35 grami | | | | | | | **KOPĀ:** | | **32,8** | **31,2** | **121,6** | | **899** |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami | ZIVIS 0 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 145,5 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 10 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 124 grami | KARTUPEĻI 15 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 229 grami | | | | | | |

## Ceturtdiena

| | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B1 | *Prosas biezputra ar ievārījumu | 7 | 120/2/5 | 5,8 | 4,6 | 25,5 | 167 | L1 | *Biezpiena vareņiki | 1,3,7 | 45 | 9,9 | 5,4 | 8,0 | 120 |
| B2 | *Baltmaize ar sviestu | 1,7 | 10/2 | 0,8 | 1,9 | 5,1 | 42 | L2 | *Blenderētas zemenes | | 10 | 0,1 | 0,0 | 1,5 | 6 |
| B3 | *Sv.tomāti | | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6 | L3 | *Karkāde tējas dzēriens | | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 |
| B4 | *Tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 8 | L4 | *Auglis | | 100 | 0,3 | 0,2 | 13,8 | 52 |
| P1 | *Gurķu zupa ar krējumu | 1,7 | 120/5 | 2,0 | 4,3 | 7,7 | 77 | | | | | | | | |
| P2 | *Zivju kotlete | 1,4 | 45 | 7,3 | 2,7 | 14,3 | 112 | | | | | | | | |
| P3 | *Kartupeļu biezputra | 7 | 90 | 2,2 | 2,0 | 14,5 | 86 | | | | | | | | |
| P4 | *Svaigu kāpostu-puravu salāti | | 50 | 0,9 | 2,8 | 2,5 | 36 | | | | | | | | |
| P5 | *Rudzu maize | 1 | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,8 | 23 | | | | | | | | |
| P6 | *Apelsīnu dzēriens | | 100 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 23 | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,65 grami | LIESA GAĻA 4 grami | | | | | | | **KOPĀ:** | | **30,5** | **24,1** | **108,5** | | **766** |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami | ZIVIS 32 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 141,5 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 47 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 132 grami | KARTUPEĻI 110 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 100 grami | | | | | | |

## Piektdiena

| | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor | | Ēdiena nosaukums | Alerg. | Gat.sv | Olbal. | Tauki | Oglhi | Kalor |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| B1 | *Miežu putraimu biezputra ar sviestu | 1,7 | 120/2 | 5,2 | 4,0 | 23,3 | 150 | L1 | *Ziedkāposti omletē | 1,3,7 | 70 | 5,9 | 4,2 | 7,5 | 92 |
| B2 | *Baltmaize ar sieru | 1,7 | 10/3/20 | 6,3 | 5,4 | 5,3 | 97 | L2 | *Baltmaize | 1 | 10 | 0,8 | 0,3 | 5,1 | 27 |
| B3 | *Kumelīšu tēja | | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | L3 | *Piens | 7 | 100 | 3,2 | 2,5 | 4,5 | 54 |
| P1 | *Borščs ar krējumu | 7 | 120/5 | 2,7 | 4,9 | 7,8 | 84 | | | | | | | | |
| P2 | *Tefteļi | 3 | 50 | 5,7 | 11,4 | 6,2 | 152 | | | | | | | | |
| P3 | *Tomātu mērce | 1 | 40 | 0,6 | 0,5 | 3,8 | 22 | | | | | | | | |
| P4 | *Vārīti kartupeļi | | 80 | 1,7 | 0,1 | 12,7 | 60 | | | | | | | | |
| P5 | *Dārzeņu salāti | 7 | 50 | 1,0 | 1,0 | 1,6 | 18 | | | | | | | | |
| P6 | *Rudzu maize | 1 | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,8 | 23 | | | | | | | | |
| P7 | *Bumbieru dzēriens | | 100 | 0,2 | 0,0 | 5,1 | 21 | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami | LIESA GAĻA 39 grami | | | | | | | **KOPĀ:** | | **33,8** | **34,4** | **87,8** | | **801** |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami | ZIVIS 0 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 189 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 25 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 24 grami | KARTUPEĻI 101 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 204 grami | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS SĀLS 3,65 grami | LIESA GAĻA 148 grami | | | | | | | | | | | | | |
| | PIEVIENOTAIS CUKURS 29 grami | ZIVIS 32 grami | | | | | | | DĀRZEŅI 757 grami | AR PIENA OLBALTUMIEM 112 grami | | | | | |
| | AUGĻI un OGAS 332 grami | KARTUPEĻI 256 grami | | | | | | | PIENA PRODUKTI 823 grami | | | | | | |

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"