

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	800.		2.268	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	80	148	9.747	10.785	2.521	213.6		0.268	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	200.		0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar	80	34	1.101	2.252	2.304	80.		1.502	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		750.	1.218	
<b>kopā:</b>		<b>632</b>	<b>20.72</b>	<b>20.37</b>	<b>89.21</b>	<b>1293.600</b>	<b>750.000</b>	<b>8.380</b>	

## Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Kanēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2500.	1.328	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
<b>kopā:</b>		<b>249</b>	<b>14.70</b>	<b>10.65</b>	<b>23.05</b>	<b>0</b>	<b>2500.000</b>	<b>2.468</b>	

otrdiena, 27.janvāris

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	200.	200.	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	298	12.892	15.676	25.392	750.		4.656	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu	80	51	1.136	3.357	4.067	80.	800.	2.311	
Keifirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>31.56</b>	<b>32.13</b>	<b>73.61</b>	<b>1030.000</b>	<b>1000.000</b>	<b>12.272</b>	

## Launags

Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6.804	3.044	22.182	200.	1000.	0.548	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
<b>kopā:</b>		<b>167</b>	<b>6.93</b>	<b>3.11</b>	<b>28.09</b>	<b>200.000</b>	<b>3000.000</b>	<b>0.548</b>	

trešdiena, 28.janvāris

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	280.		0.021	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	200.		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	100	104	1.555	6.756	6.676	16.		1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.539	2.03	21.951			0.644	7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>609</b>	<b>28.64</b>	<b>21.74</b>	<b>71.12</b>	<b>496.000</b>	<b>0</b>	<b>7.590</b>	

## Launags

Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	100.	500.	0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5000.	0.993	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>349</b>	<b>7.62</b>	<b>10.90</b>	<b>54.04</b>	<b>100.000</b>	<b>5500.000</b>	<b>2.943</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva



ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadelu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	220.		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	70.		0.497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	800.			1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	160.	400.	2.765	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>731</b>	<b>30.18</b>	<b>24.83</b>	<b>95.25</b>	<b>1250.000</b>	<b>400.000</b>	<b>5.418</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		800.	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2000.		
<b>kopā:</b>		<b>214</b>	<b>18.71</b>	<b>8.97</b>	<b>14.32</b>	<b>0</b>	<b>2800.000</b>	<b>0.884</b>	
piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltu	Tauki	Ogļhidr	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	456.		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207	8.		0.062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	200.		4.452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	40.		0.179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	80.	240.	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.17	0.034	4.486		3750.	0.525	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>725</b>	<b>34.80</b>	<b>31.86</b>	<b>73.35</b>	<b>784.000</b>	<b>3990.000</b>	<b>13.378</b>	
<b>Launags</b>									
Sausās brokastis šokolādes	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>414</b>	<b>10.89</b>	<b>4.65</b>	<b>85.60</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.700</b>	

Rūjienas vidusskola  
Medicīnas māsa

Aija Rudzīte-Krieva

