

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 24.marts									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē	80	134	5.4178	11.1546	3.0104	0.0001	0	0.2101	7
Vārīti kartupeļi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>644.59</i>	<i>23.183</i>	<i>25.62</i>	<i>80.051</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.076</i>	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7
Baltmaize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Gurķis	20	57	2.2	5.2	0.32	0	0	0	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>364.9</i>	<i>18.61</i>	<i>20.03</i>	<i>26.63</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.74</i>	
otrdienā, 25.marts									
Pusdienas									
Pupiņu ar cūkgaļu	150	75	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.5862	14.0428	0.0003	0	4.8543	
Balto redisu sal	80	117	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Balto redisu saāti ar gurķiem	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>599.434</i>	<i>24.004</i>	<i>28.589</i>	<i>60.266</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.76</i>	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Zaļie zirnīši konservēti	70	37	2.52	0.28	6.02	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>281.418</i>	<i>11.802</i>	<i>13.629</i>	<i>26.547</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.807</i>	
trešdienā, 26.marts									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šnicele	70	194	10.7481	12.7625	9.1347	0.0001	0	0.5517	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Skābu kāpostu salāti ar sīpolier	60	34	1.026	2.4024	1.7034	0	0.0006	1.1502	7
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.0975	8.693	36.865	0.0005	0.0125	0.9361	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>790.098</i>	<i>28.846</i>	<i>31.85</i>	<i>94.989</i>	<i>0.001</i>	<i>0.013</i>	<i>7.091</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>228.374</i>	<i>8.882</i>	<i>14.002</i>	<i>15.919</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.05</i>	

	Svars (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 27.marts									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar brūklenēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>568.057</i>	<i>25.731</i>	<i>26.576</i>	<i>56.428</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.933</i>	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Baltmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>176.958</i>	<i>14.172</i>	<i>4.617</i>	<i>19.21</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.35</i>	
piektdiena, 28.marts									
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar vistu krējuma mērce	180	239	10.7755	6.3716	34.753	0.0011	0	1.0132	1;3
Burkānu salāti ar sēkliņam un majonezi	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
<i>Kopā:</i>		<i>594.699</i>	<i>21.795</i>	<i>18.026</i>	<i>84.95</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>10.228</i>	
Launags									
Sausas brokastis kukurūzas	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Piens	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>314.701</i>	<i>9.455</i>	<i>13.389</i>	<i>38.776</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>1.584</i>	