

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

		Enerģētisk ā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Svars	(kkal)								
pirmdienas, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīru	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		668.597	21.701	22.409	85.117	0.002	0	9.049	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		320.699	20.209	8.723	39.156	0	0.005	2.44	
Diena kopā :		989.297	41.911	31.132	124.273	0.002	0.005	11.489	
otrdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un garšaugiem	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.4764	11.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļu	80	69	0.8051	6.5384	2.0898	0.0001	0.0005	0.7101	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		654.61	24.739	32.478	64.933	0.001	0.007	8.884	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	40	78	8.6412	4.573	0.0276	0	0	0.0106	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		359.815	15.566	11.844	45.822	0	0.002	4.862	
Diena kopā :		1014.425	40.305	44.322	110.755	0.001	0.009	13.746	

		Enerģētisk ā vērtība	Olbalto mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Svars	(kkal)								
trešdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9005	9.8072	5.8063	0.0002	0	0.9038	3; 7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Flamerī krēms	40	82	1.6639	6.6061	3.828	0	0.0008	0.0031	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		638.991	22.835	24.585	80.023	0.001	0.007	8.683	
Launags									
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkar	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Vieglā majonēzes mērce	20	81	0.56	8.36	0.768	0	0	0	10;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		248.367	7.514	18.307	12.746	0	0	2.453	
Diena kopā :		887.358	30.349	42.891	92.769	0.001	0.007	11.135	
ceturtdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		586.247	17.526	22.897	76.394	0.001	0.009	9.835	
Launags									
Kanēja smalkmaizīte	50	174	2.9268	6.2093	26.3321	0.0003	0.0089	0.6686	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		325.991	10.117	10.459	47.532	0.	0.009	1.369	
Diena kopā :		912.238	27.643	33.356	123.926	0.001	0.018	11.204	