

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		680.397	22.359	23.708	92.33	0.001	0.001	8.717	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1,3,7
Zemeņu un ābolu mērce	30	19	0.1556	0.1239	4.1232	0	0.0021	0.4548	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Kopā:		342.703	24.575	11.109	35.748	0	0.011	1.509	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		561.579	18.656	21.447	72.272	0.001	0	9.173	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	0.0035	0.007	1
Vaniļas piens	100	59	3.11	1.9448	7.413	0	0.001	0.036	7
Gaļas pastēte	30	68	6.7638	4.3013	0.4627	0.0002	0	0.2574	9
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		234.996	12.403	7.43	29.6	0	0.005	0.945	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Kopā:		665.766	19.202	30.808	76.094	0	0.015	7.323	
Launags									
Zemnieku brokastis	150	183	8.4274	9.0789	16.0111	0.0002	0	2.2726	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		226.716	8.75	11.201	21.29	0	0.005	2.273	
ceturtdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
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	
Kopā:		626.275	24.613	25.047	75.983	0	0	3.565	
Launags									
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Krēmsiers	30	77	2.31	7.2	0.78	0	0	0	7
Kopā:		348.7	11.43	11.6	49.38	0	0	1.8	
piektdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Saidas filejas kotlete	70	140	12.5867	8.2552	3.5679	0.0003	0	0.2956	1,3,4,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		677.763	27.572	21.628	90.877	0.001	0.005	7.102	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīta cūkgaļa	30	84	6.627	6.3067	0.1302	0	0	0.0566	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		338.975	15.077	14.007	37.755	0	0	2.057	