

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
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	136	6.2194	9.6227	6.0655	0.0001	0.0005	1.4225	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13.4764	5.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	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:		568.112	22.796	24.271	63.046	0.001	0.007	8.41	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Vistas gaļas frikasē	100	226	14.268	17.1528	2.7717	0.0002	0	0.2136	1;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		627.344	15.908	23.455	74.788	0.001	0	3.614	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;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
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		676.413	25.061	27.036	81.475	0.001	0.007	8.909	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.2638	2.115	13.4108	0.0001	0.0015	0.3825	1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
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
Kopā:		295.349	11.014	12.1	35.631	0.	0.002	4.583	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10.9545	12.604	4.683	0.0001	0	1.3245	
Vistas gaļas gulašs	90	137	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 un eļļu	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:		606.482	26.178	24.881	67.751	0.	0.009	7.512	
Launags									
Kartupeļu un gaļas sacepums	200	228	7.0583	10.1005	26.5806	0.0004	0	3.9569	7;9
Gurķi ar krējumu	60	30	0.6	2.496	1.188	0	0	0.24	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		261.485	8.178	12.699	27.785	0.	0	4.197	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6.7733	8.7491	1.6646	0.0001	0	0.8951	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0004	0	1.6888	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		594.416	26.55	26.188	60.84	0.001	0.001	9.391	
Launags									
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		371.906	16.522	11.554	50.448	0.	0	2.444	