

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, 8.janvāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.3419	4.6813	6.8595	0.0001	0	2.4237	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	160	7.6549	10.7648	8.1018	0.0001	0	0.4227	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.0001	0	1.5024	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		577.491	17.268	19.759	80.764	0.	0.001	8.46	
Launags									
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Kopā:		395.17	14.379	13.008	53.99	0.001	0	3.589	
otrdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	250	287	14.2295	9.2855	36.673	0.0008	0	4.2252	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		547.04	23.899	21.659	63.329	0.001	0.001	9.676	
Launags									
Mannā biezputra	200	144	6.804	3.044	22.182	0.0002	0.001	0.548	1,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		362.404	9.016	11.876	54.297	0.	0.003	0.548	
trešdiena, 10.janvāris									
Pusdienas									
Cepts vistas stilbiņš	80	80	1.6922	5.0952	7.2384	0.0012	0	2.249	1;10;3;6;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0004	0	1.6888	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		515.591	13.825	16.551	77.497	0.002	0	9.881	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.0002	0	1.3836	1,3
Karstmaize ar desu un sieru	60	229	7.915	14.575	16.365	0	0	1.05	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		357.895	16.439	19.506	28.15	0.	0.003	2.434	
ceturtdiena, 11.janvāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	115	7.7664	8.09	2.246	0.0001	0	0.2626	
Vārīta pasta - makaroni	140	279	0.784	4.34	50.4	0.0006	0	2.38	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		609.053	17.913	22.956	73.449	0.001	0.001	6.925	
Launags									
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	40	114	4.4	9.2	1.2	0	0	0	1,7
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	
Kopā:		318.809	10.354	15.745	30.766	0.	0.002	4.19	
piektdiena, 12.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	107	4.4069	5.8175	9.0928	0.0003	0	3.6122	9
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1,3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.6536	3.8782	1.882	0	0	0.1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9093	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		577.344	20.644	27.724	58.799	0.001	0.003	12.11	
Launags									
Rauga pankūka	120	285	7.3712	9.9163	40.4336	0	0.0006	0.0562	1,3,7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Biezpiena sieriņš Kārums vanilla light	45	112	5.265	5.85	9.405	0	0	0	7
Kopā:		576.301	19.236	19.766	79.239	0	0.001	0.056	