

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
pirmdienā, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
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:		633.185	25.344	24.383	76.983	0.001	0.006	7.176	
Launags									
Cepti kartupeļi	180	231	4.68	7.6448	34.632	0.0002	0	4.914	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.0001	0.0003	0.621	
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
Kopā:		331.587	6.635	13.67	44.816	0.	0.008	5.535	
otrdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Kefirs	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:		669.72	24.458	27.886	72.361	0.001	0	7.188	
Launags									
Rauga pankūka	120	285	7.3712	9.9163	40.4336	0	0.0006	0.0562	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		466.296	14.794	14.619	68.901	0	0.001	1.79	
trešdiena, 10.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1.0791	2.8251	2.0106	0	0	0.8892	7
Kakao krēms	40	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	0.004	0.4864	7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.0816	18.9152	0	0.004	0.7944	
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
Kopā:		597.399	19.756	28.936	62.347	0.	0.008	6.658	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.4726	2.5179	1.4437	0	0.0002	0.4583	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		538.27	13.136	22.837	59.972	0.001	0.	3.255	
ceturtdiena, 11.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeniem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	
Launags									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Dārzeņu assorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		383.112	16.779	11.049	54.015	0.001	0.003	4.112	
piektdiena, 12.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.8698	9.464	7.8112	0.0001	0	0.325	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		607.853	25.143	24.128	70.411	0.001	0.	8.967	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	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:		671.45	16.716	23.672	84.931	0.001	0.003	3.4	