Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 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	Alergēni	
pirmdiena, 9.novembris										
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.0634	5.2241	6.7104	0.15	0	2.457		
Miežu putraimu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0.25	0.25	4.12	1;7	
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4.0703	14.8306	2.5057	0.075	0	0.2239	1;7	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.2	0	2.88		7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624		
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05		
Kopā:		*657.463*	*20.156*	*29.215*	*77.676*	*0.675*	*5.25*	*12.355*		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0		7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Medus	15	45	0.06	0	11.265	0	0	0		
Kopā:		*242.69*	*19.01*	*6.995*	*25.635*	*0*	*0*	*0.76*		
otrdiena, 10.novembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.8351	0	0	0.7212	1;3;7	
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	211	4.3277	10.1614	25.1668	0.23	0	4.417		7.
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.2	0	0.0158	1;7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	53	1.332	3.196	4.675	0.2	0.5	3.		
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm	60	164	8.2952	4.3758	22.6911	0	0	0.2153	1;3;7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0		
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2		1.
Kopā:		*689.056*	*27.993*	*28.288*	*79.425*	*0.63*	*0.5*	*10.569*		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.1062	3.525	22.3512	0.25	2.5	0.6375	1;7	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0		7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		*332.359*	*10.446*	*8.3*	*53.971*	*0.25*	*2.5*	*3.138*		
trešdiena, 11.novembris										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.2	0	2.1555		9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0		7.
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	230	255	5.414	10.2467	35.5971	0.46	0	4.197		1.
Siers	25	85	6.2	6.7	0	0	0	0		7.
Svaigu biešu salāti	100	75	1.239	5.249	5.691	0.3	0	1.95		
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0		
Kopā:		*590.916*	*18.07*	*27.372*	*68.167*	*0.96*	*0*	*8.303*		
Launags										
Pasta ar sieru	250	504	21.5918	23.8257	50.5269	0.25	0	2.6801	1;7;9	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.4768	2.5197	1.4719	0	0	0.4553		
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0		
Kopā:		*546.328*	*22.069*	*26.345*	*54.993*	*0.25*	*3.*	*3.135*		
ceturtdiena, 12.novembris										
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.0001	2.7206	7.9615	0.15	0	2.1321		9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8001	2.1616	5.226	0.04	0	0.3505		1.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.3948	2.6602	49.4812	0.6	0	0		1.
Maltas cūkgaļas mērce	70	113	7.9454	7.1321	4.1005	0.28	0	0.3816	1;7	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0.9054	1.5281	4.1691	0.07	0.07	2.1105		7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0		7.
Kopā:		*618.984*	*29.446*	*20.203*	*79.938*	*1.14*	*0.07*	*4.975*		
Launags										
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm	60	164	8.2952	4.3758	22.6911	0	0	0.2153	1;3;7	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512		7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		*264.902*	*11.34*	*7.012*	*38.39*	*0*	*0*	*1.767*		
piektdiena, 13.novembris										
Pusdienas										
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.0996	12.697	0.408	0.05	0	0.106		
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0.05	0	0.0351	1;7	
Sautēti skābi kāposti	100	81	1.848	4.3284	7.7071	0.7	5.2	2.362		
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0		
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05		
Kopā:		*587.681*	*21.863*	*22.14*	*73.856*	*1.*	*5.2*	*8.005*		
Launags										
Šarlote ar āboliem uz kliju maizes	80	128	5.509	4.2362	16.1211	0	2.4	1.7289	1;3;7	
Blenderētas zemenes	30	9	0.252	0.126	1.7325	0	0	0.504		
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512		7.
Kopā:		*182.*	*8.015*	*6.748*	*21.352*	*0*	*2.4*	*3.084*		