

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, 15.janvāris									
Pusdienas									
Borščs ar skābiem kāpostiem	150	118	5.2917	8.1738	5.483	0.0004	0.0001	1.4542	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Kefīrs	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:		589.196	27.71	24.622	64.057	0.001	0.001	5.768	
Launags									
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1,7
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	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Kopā:		448.404	15.877	16.446	58.146	0.	0.005	1.667	
otrdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15.601	12.5862	14.0428	0.0003	0	4.8543	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.8392	10.2368	4.652	0.0002	0.0012	2.8008	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		601.033	24.004	28.589	60.266	0.001	0.001	12.76	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
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:		563.244	23.568	16.481	78.941	0.001	0.003	4.28	
trešdiena, 17.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
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:		573.426	23.258	20.529	71.097	0.001	0.005	6.865	
Launags									
Frikadeļu zupa	160	208	7.7014	14.1554	12.0294	0.0002	0	2.9287	1,3,9
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53	0	0	0.825	1
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7
Kokosa mazīte skolām	70	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		381.793	13.941	17.365	41.609	0.	0	3.754	
ceturtdiena, 18.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.6116	9.171	2.091	0.0003	0	0.692	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		645.656	19.925	26.053	73.193	0.001	0.001	7.701	
Launags									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.0001	0.0005	0.21	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065	0	0	0.645	1,11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Vārīta desa	20	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		302.148	8.081	9.819	44.867	0.	0.005	1.749	
piektdiena, 19.janvāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimēm un dārzeņiem	150	51	2.5416	1.4538	6.7905	0.0001	0	2.133	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	150	49	0.2362	0.1755	11.3692	0	0.0045	0.801	
Kopā:		575.653	22.164	22.228	69.724	0.001	0.005	10.958	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	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:		326.677	9.455	13.389	41.77	0.	0.003	1.584	