

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.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7
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:		669.491	21.701	22.409	85.117	0.002	0	9.049	
Launags									
Biezpiena plācenītis	120	271	21.5832	7.8622	27.7896	0	0.0108	0.0252	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Kopā:		464.786	28.283	11.872	61.09	0	0.011	0.025	
otrdiena, 16.aprīlis									
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, 17.aprīlis									
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, 18.aprīlis									
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, 19.aprīlis									
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 biezputra	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	