

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, 15.novembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		667.128	21.623	25.496	85.861	0.001	0.003	8.431	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.0519	9.1964	18.4271	0	0.0108	0.0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	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	
Kopā:		273.882	13.634	13.319	23.976	0	0.016	0.038	
otrdiena, 16.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9.7705	9.3888	4.132	0.0003	0	0.8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		642.699	22.392	25.18	80.374	0.001	0.003	8.901	
Launags									
Olu kultenis	100	174	10.5358	13.1705	2.4566	0.0001	0	0.0265	3,7
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
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	
Kopā:		312.214	13.448	17.878	22.676	0.	0	2.127	
trešdiena, 17.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Druvas klona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kēkss	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Kopā:		748.112	20.741	24.415	109.913	0.001	0.014	6.594	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levāriņjums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Dārzenų asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Kopā:		358.454	13.134	12.806	47.59	0	0.001	2.19	