

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, 18.marts									
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									
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.7877	4.1965	2.4062	0	0.0003	0.7638	
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:		470.772	16.179	20.89	53.551	0.001	0.003	3.136	
otrdiena, 19.marts									
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	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		707.789	20.147	25.71	87.97	0.001	0.003	5.016	
trešdiena, 20.marts									
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 ar baziliku	20	22	0.6489	1.403	1.7896	0.0001	0	0.0054	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Kokosa maizīte skolām	70	240	3.9294	10.8035	31.3129	0.0004	0.0062	0.0372	1;3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		713.817	25.093	29.583	84.516	0.001	0.006	5.998	
Launags									
Frikadeļu zupa	160	206	8.0542	14.6846	10.179	0.0002	0	2.7919	3;9
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53	0	0	0.825	1
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Kopā:		618.252	17.994	27.595	73.309	0.	0	3.617	
ceturtdiena, 21.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
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:		675.05	21.578	28.345	73.716	0.001	0.001	7.874	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.0002	0.001	0.42	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
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" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
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:		339.56	11.553	10.737	50.355	0.	0.004	1.065	
piektdiena, 22.marts									
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)	40	86	4.52	6.68	2.08	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:		305.077	8.325	11.719	41.25	0.	0.003	1.584	