

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, 20.septembris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.2665	13.1124	2.8393	0.0006	0	0.4235	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		669.746	24.029	27.512	81.54	0.001	0.001	4.234	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
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
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Pusžāvēta desa	20	84	2.6	8.	0.36	0	0	0	7
Kopā:		532.65	11.65	27.121	59.086	0.	0	7.26	
otrdiena, 21.septembris									
Pusdienas									
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.001	0	5.695	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		581.998	20.61	26.959	63.41	0.001	0.002	12.437	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	150	315	19.5779	13.7946	27.6406	0	0.0162	0.0574	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		448.689	26.204	18.324	44.399	0	0.023	1.489	
trešdiena, 22.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11.1957	13.6452	2.5355	0.0008	0	0.2355	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
Kopā:		672.952	19.47	28.061	84.262	0.001	0.014	7.403	
Launags									
Pankūka mājas gaumē	100	364	11.3976	15.444	43.6639	0.0007	0.0088	0.045	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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:		407.531	11.72	17.566	48.943	0.001	0.014	0.045	
ceturtdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0003	0	0.2013	3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		645.923	20.382	26.508	80.845	0.001	0.002	5.464	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		325.654	8.396	11.617	45.271	0	0.006	2.6	
piektdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.9548	2.2428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		743.273	28.027	25.905	98.981	0.001	0.	6.036	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6.1154	7.9047	41.3835	0.0004	0.0064	0.2227	1,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		260.11	6.178	8.027	41.403	0.	0.006	0.223	