

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>591.738</i>	<i>23.843</i>	<i>23.784</i>	<i>68.274</i>	<i>0.003</i>	<i>0.003</i>	<i>11.016</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	226	8.4834	15.1029	13.95	0	0	0.9	1,10,3,7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>291.075</i>	<i>10.738</i>	<i>17.489</i>	<i>22.438</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.751</i>	
otrdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12.5671	10.9107	2.5855	0.0005	0	0.2767	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>708.018</i>	<i>22.479</i>	<i>21.034</i>	<i>105.275</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.057</i>	
Launags									
Biezpiens	90	87	17.1	0.45	3.6	0	0	0	7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
levārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	

Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>206.367</i>	<i>19.974</i>	<i>6.846</i>	<i>16.528</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>0.851</i>	

trešdiena, 29.septembris

Pusdienas

Vārīta pasta radziņi	180	289	8.856	5.616	50.328	0.0007	0	2.448	1,3
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Auzu cepums	40	159	3.5497	5.4461	23.8105	0	0.0067	0.8206	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>721.426</i>	<i>21.588</i>	<i>26.191</i>	<i>98.933</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>6.04</i>	

Launags

Olu kultenis	150	262	15.8037	19.7558	3.6849	0.0001	0	0.0398	3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Krēmsiers	20	51	1.54	4.8	0.52	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	
<i>Kopā:</i>		<i>428.159</i>	<i>19.926</i>	<i>25.078</i>	<i>28.414</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>1.84</i>	

ceturtdiena, 30.septembris

Pusdienas

Pikšas filejas kotlete	70	136	11.6795	8.2552	3.5679	0.0003	0	0.2956	1,3,4,7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	180	138	3.969	0.2052	29.1114	0.0002	0	4.1832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
<i>Kopā:</i>		<i>703.444</i>	<i>24.345</i>	<i>24.073</i>	<i>95.333</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>7.732</i>	

Launags

Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>385.1</i>	<i>11.993</i>	<i>13.514</i>	<i>52.915</i>	<i>0</i>	<i>0.001</i>	<i>0.747</i>	

piektdiena, 1.oktobris

Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>593.276</i>	<i>24.413</i>	<i>21.932</i>	<i>73.436</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.09</i>	

Launags

Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Vārīti cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>339.887</i>	<i>10.504</i>	<i>18.451</i>	<i>29.928</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>2.851</i>	