

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, 29.janvāris									
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									
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;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	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Kopā:		448.404	15.877	16.446	58.146	0.	0.005	1.667	
otrdiena, 30.janvāris									
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
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2	0	0	0.675	1
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:		568.554	13.506	15.941	80.831	0.001	0.003	4.28	
trešdiena, 31.janvāris									
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	30	33	0.9733	2.1046	2.6844	0.0001	0	0.0081	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		650.747	19.559	28.784	75.724	0.	0.01	7.465	
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, 1.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.6116	9.171	2.091	0.0003	0	0.692	
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:		645.656	19.925	26.053	73.193	0.001	0.001	7.701	
Launags									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.0001	0.0005	0.21	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
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:		308.524	8.061	9.119	48.081	0.	0.008	1.749	
piektdiena, 2.februāris									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem 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)	50	108	5.65	8.35	2.6	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:		326.677	9.455	13.389	41.77	0.	0.003	1.584	