

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		633.185	25.344	24.383	76.983	0.001	0.006	7.176	
Launags									
Cepti kartupeļi	180	231	4.68	7.6448	34.632	0.0002	0	4.914	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.0001	0.0003	0.621	
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
Kopā:		331.587	6.635	13.67	44.816	0.	0.008	5.535	
otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
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:		669.72	24.458	27.886	72.361	0.001	0	7.188	
Launags									
Rauga pankūka	120	285	7.3712	9.9163	40.4336	0	0.0006	0.0562	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		466.296	14.794	14.619	68.901	0	0.001	1.79	
ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	
Launags									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Dārzeņu assorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
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:		383.112	16.779	11.049	54.015	0.001	0.003	4.112	
piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.0003	0	0.0215	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1;7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Vaniļas krēms	40	104	1.6216	7.2808	7.994	0	0.006	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		705.338	25.517	27.409	87.662	0.001	0.019	7.888	
Launags									
"Vaniļas biezpiena sierīņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	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:		671.45	16.716	23.672	84.931	0.001	0.003	3.4	