

Nedēļas ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374	1;7
Vāriņi griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu salāti	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		706.586	25.885	27.989	86.8	0.001	0.002	6.056	
Launags									
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Kopā:		384.118	8.963	15.243	52.382	0	0.009	0.02	
Diena kopā :		1090.705	34.848	43.232	139.182	0.001	0.011	6.076	
otrdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Ķīnas kāpostu salāti	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		671.238	25.331	22.797	89.688	0.001	0	9.465	
Launags									
Olā apcepta baltmaize	70	195	6.266	11.638	15.976	0.001	0	1.245	1,3,7
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		254.804	7.118	12.01	28.195	0.001	0	1.945	
Diena kopā :		926.042	32.449	34.808	117.883	0.002	0	11.41	
trešdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāni	70	152	9.3362	9.8246	5.7909	0.0003	0	0.9673	1;3
Vāriņi kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0.8148	0.9802	2.1828	0.0001	0	0.0094	1;7
Balto redīsu salāti	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Biezpiena masa	100	211	3.9488	16.425	11.837	0	0.005	0.0069	1,7
Biezais ogu ķīselis	150	82	0.72	0.1905	18.501	0	0.0075	2.1825	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Kopā:		738.709	21.549	37.196	76.481	0.001	0.013	9.253	
Launags									
Pasta ar sieru	200	403	17.2708	19.06	40.4077	0.0002	0	2.1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		413.086	17.633	19.282	41.327	0.	0	2.389	
Diena kopā :		1151.795	39.182	56.478	117.808	0.001	0.013	11.642	
ceturtdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	300	305	12.7841	18.6488	20.6283	0.0006	0	3.8431	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0005	0	0.6542	1;7
Vāriņa pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		996.057	30.431	42.861	108.866	0.002	0.002	12.005	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Tēja	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		421.442	12.706	16.617	56.065	0.	0.003	1.007	
Diena kopā :		1417.499	43.136	59.478	164.931	0.002	0.005	13.012	
piektdiena, 19.aprīlis									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Augļu salāti	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		631.529	23.896	21.1	83.814	0.	0.007	10.947	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	170	12.5987	11.1732	4.5126	0	0.0005	0.0012	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		405.469	14.279	11.526	59.979	0	0.008	3.291	
Diena kopā :		1036.998	38.175	32.626	143.792	0.	0.015	14.238	