

Nedēļas ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0.9592	2.5112	1.7872	0	0	0.7904	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		625.416	15.629	23.462	77.445	0.001	0.001	7.115	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	127	13.36	5.68	1.6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		257.374	16.602	11.847	15.969	0	0	1.29	
Diena kopā :		1194.235	42.449	42.95	143.55	0.001	0.006	11.559	
otrdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	109	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Augļu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		603.544	21.122	28.461	64.764	0.001	0.	7.159	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		304.064	9.672	14.252	33.109	0	0.005	1.75	
Diena kopā :		1150.087	39.136	50.741	131.611	0.001	0.006	12.069	
trešdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.2845	0	0.0075	0.5265	7
Kopā:		548.845	21.901	23.573	60.357	0.	0.008	7.896	
Launags									
Sausās brokastis	50	206	0	0	0	0	0	1.05	1;5;7;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		333.73	5.59	3.25	18.95	0	0	1.75	
Diena kopā :		1125.661	39.807	40.123	96.674	0.001	0.011	11.541	
ceturtdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Augļu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		554.758	22.528	22.17	65.388	0.	0.001	6.972	
Launags									
Ābolu pankūkas	70	228	5.0701	7.9081	35.0756	0.0004	0.0052	0.1848	1;3;7
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		286.702	6.38	8.26	47.292	0.	0.005	0.885	
Diena kopā :		1171.849	41.711	40.048	160.312	0.001	0.009	10.617	
piektdiena, 26.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārītas pērļu grūbas	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		600.376	24.68	25.574	65.24	0.001	0.004	10.381	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0015	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0.6427	0.32	11.0048	0	0.005	1.3278	
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:		252.476	10.494	6.835	35.468	0	0.007	2.598	
Diena kopā :		1190.19	49.146	43.064	148.394	0.001	0.01	17.322	