

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							Alerģēni
		(kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	
pirmdiena, 2.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	115	2.23	4.5706	15.8936	0.4	0	3.9408	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Marinēti gurķi	100	49	1.7712	3.4672	1.6942	0	0.5	1.8824	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		684.376	24.034	20.555	98.072	1.02	1.5	11.964	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	217	17.986	6.5518	21.162	0	7.	0.021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7.
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		334.273	21.02	14.938	28.464	0	10.	0.872	
Diena kopā :		2142.082	79.428	77.442	279.127	2.645	16.75	25.541	
otrdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Ķirbju dārzeņu biezeņzupa	200	115	2.23	4.5706	15.8936	0.4	0	3.9408	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02	0	0.76	1.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.9884	11.1908	53.4192	0.8	0	2.4754	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Ūdens ar ogām	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		777.121	27.503	29.534	99.092	2.	0.5	12.264	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Banāni	130	114	1.56	0.26	26.	0	0	2.34	
Kopā:		399.799	9.825	11.73	63.521	0.2	2.	4.65	
Diena kopā :		2252.441	80.478	88.556	283.12	4.544	9.2	27.348	
trešdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru	70	200	14.0257	14.5364	3.0521	0.063	0	0.306	1;3;7
Kartupeļu biezenis	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Biešu salāti	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	3.5	0.007	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		722.42	26.972	22.9	101.272	0.663	5.5	6.613	
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	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		337.373	11.864	16.516	34.592	0	3.	2.601	
Diena kopā :		2123.039	76.511	79.096	274.192	1.343	15.45	22.45	
ceturtdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	200	403	17.2734	19.0605	40.4215	0.0002	0	2.1441	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		835.652	34.9	28.602	107.428	1.3	0.45	7.076	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1;3;5;8
Piens	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		414.33	10.89	4.65	85.6	0	0	0.7	
Diena kopā :		2059.852	75.384	89.358	230.486	2.702	5.	24.91	
piektdiena, 6.marts									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.6	1.6	3.0954	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cepta vistas gaļa	60	134	12.8694	8.5671	0.5202	0.24	0	0.0417	
Tomātu un piena mērce	20	11	0.4408	0.4428	1.4396	0.08	0	0	7.
Vārtīti kartupeļi	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8	0	0	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.08	0.8	2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Kopā:		718.856	27.742	27.665	87.426	1.8	3.4	7.161	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7.
Micītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289	0	0	0.732	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		342.912	20.87	11.733	37.221	0	3.	2.572	
Diena kopā :		2050.54	80.581	76.564	254.097	3.1	12.4	28.799	