

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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
pirmdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Rīsi	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8	0	0	0.5	
Udens ar ogām	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:		659.842	20.296	23.119	82.396	0.001	0.	7.191	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.5769	0.1166	1.5449	0	0	1.2197	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		316.285	22.194	15.55	20.647	0	0	2.967	
Diena kopā :		1242.379	51.623	46.324	142.432	0.001	0.002	12.887	
otrdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16.25	7.2388	15.2625	0.0002	0	5.22	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		538.295	22.404	23.384	56.917	0.001	0.001	12.982	
Launags									
Rauga pankūka	70	165	4.2999	5.7845	23.5863	0	0.0004	0.0328	1,3;7
Zemeņu ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Āboli	70	38	0.35	0.21	8.68	0	0	2.31	
Diena kopā :		1143.958	45.534	51.857	118.21	0.001	0.006	16.247	
trešdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10.1571	9.5033	5.0661	0.0002	0	0.2565	1,3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Biezpiena massa	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	7
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.0714	16.5508	0	0.0035	0.6951	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		632.044	24.431	23.944	78.126	0.	0.007	8.202	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazi	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		216.83	6.15	3.39	38.9	0	0	2.44	
Diena kopā :		1318.911	51.303	54.632	151.826	0.001	0.007	15.366	
ceturtdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	65	2.5283	3.0479	6.6925	0.0003	0	2.7416	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas tomātu mērce	70	107	8.0886	7.2327	2.1952	0.0001	0	0.7434	
Pērļu grūbas	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu biešu salāti	90	68	1.1151	4.7241	5.1219	0.0003	0	1.755	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		577.693	20.322	17.681	82.461	0.001	0	9.552	
Launags									
Vārītas olas	50	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Jogurta mērce	10	9	0.3866	0.4307	0.8524	0	0	0.0079	7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Bumbieri	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:		224.208	9.534	10.933	20.737	0	0	1.578	
Diena kopā :		1145.762	44.498	42.059	145.474	0.001	0.	14.924	
piekdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10.8261	3.7155	1.7259	0.0002	0	0.4119	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.0001	0	0.54	7
Udens ar cidonijām	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:		546.452	27.187	20.002	63.289	0.001	0	7.036	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0	0	
Kopā:		346.079	14.553	14.798	38.303	0	0	2.874	
Diena kopā :		1220.763	54.293	54.793	145.81	0.001	0.	15.084	