

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 (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 9.februāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	70	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.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8	0	0	0.5	
Ūdens 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:		658.525	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	42	0.5516	4.1612	0.6313	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	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		317.763	22.205	15.839	20.684	0	0	2.967	
Diena kopā :		1240.397	51.597	46.541	142.458	0.001	0.002	12.887	
otrdiena, 10.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	60	2.0696	3.2787	5.4976	0.0001	0	3.2924	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	195	16.195	7.1688	14.94	0.0002	0	5.3288	
Burkānu salāti	90	132	2.0691	11.5164	5.2335	0.0003	0.0013	3.1509	
Kīrīšu 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:		536.088	22.514	23.334	56.746	0.001	0.001	13.282	
Launags									
Kellogs	30	166	2.6567	7.3928	21.7735	0.0003	0.0042	0.0266	1;3
Piens	150	72	4.2862	2.7578	7.188	0	0	0.8715	7
Banāni	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		276.811	7.496	10.326	37.502	0.	0.004	1.388	
Diena kopā :		1111.294	45.567	48.735	117.828	0.001	0.006	16.547	
trešdiena, 11.februāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas velnītis tomātu mērcē	70	147	10.1571	9.5033	5.0661	0.0002	0	0.2565	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Vaniļas krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0	0.0025	0.1109	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		661.1	24.527	23.975	85.22	0.	0.008	8.499	
Launags									
Vārti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3	0	0	0.5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0	0	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
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.
Kopā:		317.067	10.418	21.722	19.169	0	0	2.247	
Diena kopā :		1288.828	45.98	55.523	149.467	0.001	0.009	13.816	
ceturtdiena, 12.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	64	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.
Maltās cūkgaļas mērce	100	153	11.5552	10.3324	3.136	0.0002	0	1.062	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Biešu salāti	90	68	1.1151	4.7241	5.1219	0.0003	0	1.755	
Ūdens 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:		623.156	23.789	20.78	83.401	0.001	0	9.871	
Launags									
Banānu pankūka	100	254	5.6392	14.4752	25.144	0.0002	0	0.813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		351.562	6.975	18.776	37.892	0.	0	1.513	
Diena kopā :		1303.484	44.89	52.819	160.907	0.001	0.	14.802	
piektdiena, 13.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.3043	0.8089	16.0737	0.0004	0	1.8343	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	84	10.8261	3.7155	1.7259	0.0002	0	0.4119	1;11;3;4
Vārti kartupeļi	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Piena mērce	20	33	1.102	1.607	3.599	0.0002	0	0	7.
Balto redīsu salāti	90	55	1.116	4.644	2.376	0.0001	0	0.54	7.
Ūdens 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:		546.292	27.187	20.002	63.289	0.001	0	7.036	
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	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		386.479	16.043	18.563	38.563	0	0.002	2.784	
Diena kopā :		1258.86	55.746	48.982	146.059	0.001	0.002	14.994	