

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
pirmdienā, 12.janvāris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9.
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9.2328	12.2286	3.8602	0.0002	0	0.1306	7.
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Kopā:		560.178	20.372	20.515	72.922	0.001	0.	8.99	
Launags									
Banāni	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Kopā:		342.06	14.496	14.493	38.423	0	0.002	3.324	
Diena kopā :		1219.459	48.792	47.349	149.011	0.001	0.003	14.803	
otrdiena, 13.janvāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.7251	17.9525	41.5273	0.0006	0	3.353	1;9
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Kopā:		647.972	20.05	28.447	71.233	0.001	0.001	8.889	
Launags									
Olā cepta baltmaize	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Svaigu dārzenu asorti	50	9	0.4664	0.1081	1.5364	0	0	1.1941	9.
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	
Kopā:		233.904	5.412	9.711	31.735	0.	0.005	1.36	
Diena kopā :		1043.126	31.49	43.569	124.807	0.001	0.006	11.754	
trešdiena, 14.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.3362	9.8246	5.7909	0.0003	0	0.9673	1;3
Kartupeļu biezenis	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7.
Kafijas krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Kopā:		634.611	25.942	23.55	79.373	0.002	0.005	7.272	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.3582	2.0436	5.1762	0	0.003	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Kakao dzēriens	150	34	1.6908	1.7895	2.6238	0	0	0.6384	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Diena kopā :		1404.317	44.196	50.661	184.326	0.003	0.006	13.68	
ceturtdiena, 15.janvāris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Marinēti gurķi	80	56	0.9984	2.5408	7.2344	0.0002	0.0004	1.856	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		630.712	19.381	20.685	90.113	0.001	0.001	10.31	
Launags									
Āboli	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	
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;7
Kopā:		282.311	8.716	14.351	28.738	0	0	1.75	
Diena kopā :		1239.11	40.613	45.453	163.058	0.001	0.002	17.234	
piektdiena, 16.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	107	1.5435	6.2127	11.1148	0.0006	0.0008	2.0322	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.1282	1.9647	5.2072	0.0001	0.0001	2.7135	7.
Tomātu un piena mērce	30	20	0.6612	0.9642	2.1594	0.0001	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Kopā:		546.608	23.419	21.207	63.249	0.001	0.001	10.975	
Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	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	
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		452.464	14.559	22.02	48.618	0.	0.005	2.041	
Diena kopā :		1327.011	48.786	51.913	164.189	0.001	0.007	16.094	