

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
pirmdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	1.4494	4.1688	7.9303	0.8	0	2.2676	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	80	148	9.7467	10.7854	2.5212	0.2136	0	0.2683	1;7
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.08	0	1.5024	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Kopā:		632.235	20.719	20.366	89.21	1.294	0.75	8.38	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.1175	0.0075	4.47	0	2.5	1.3275	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
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.
Kopā:		248.905	14.696	10.654	23.047	0	2.5	2.468	
Diena kopā :		1964.8	71.208	68.416	260.472	3.55	6.65	23.406	
otrdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	76	2.9266	3.541	8.0494	0.2	0.2	3.1046	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	250	310	14.2295	11.7855	36.673	0.75	0	4.2252	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.16	0.08	1.9	
Ābolu 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:		596.549	24.776	24.683	68.246	1.11	0.28	10.33	
Launags									
Āboli	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Olā cepta baltmaize	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		267.385	8.331	11.584	31.469	0.	0.004	0.518	
Diena kopā :		1679.42	67.202	67.118	199.09	2.54	6.28	25.46	
trešdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Maltās cūkgaļas mērce	70	164	16.3632	10.7202	0.5873	0.28	0	0.0215	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7.
Kopā:		608.524	28.644	21.736	71.119	0.496	0	7.59	
Launags									
Uzpūtenis	50	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7.
Piens	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Bumbieri	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Diena kopā :		1863.028	73.544	73.89	218.91	1.936	8.5	20.502	
ceturtdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Soļanka	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									
Biezpiena sacepums	80	121	15.9314	2.5834	8.2862	0	0.8	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		214.356	18.706	8.969	14.321	0	2.8	0.884	
Diena kopā :		1873.638	86.511	64.773	232.121	2.261	7.6	17.354	
piektdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cepta vistas gaļa	70	127	14.4402	7.5545	0.2074	0.008	0	0.0625	3;4
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.6536	3.8782	1.882	0.04	0	0.1794	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.0392	6.1416	3.9691	0.08	0.24	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		628.965	28.399	27.857	64.355	0.784	3.99	13.379	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	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 :		2013.039	75.502	72.388	268.097	2.044	10.99	28.183	