

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	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 18.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.15	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.094	0	0.2223	1;7
Vārīti griķi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Marinēti gurķi	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		538.853	23.217	20.435	64.393	0.594	0	6.653	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	40	134	2.84	1.24	26.88	0	0	1.88	
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Āboli	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		397.195	10.625	5.615	74.58	0	0	2.93	
Diena kopā :		1309.532	46.818	39.467	188.144	0.794	3.4	15.107	
otrdiena, 19.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.1608	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	1.152	0	1.4085	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1.3072	1.832	4.1456	0.32	0	2.2368	
Ūdens ar ogām	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		544.04	26.748	23.212	56.197	1.633	0	4.679	
Launags									
Rauga pankūkas	80	174	14.3888	5.2414	16.9296	0	5.6	0.0168	1;3;7
Zemeņu ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
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	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		260.114	15.328	7.477	32.642	0	8.6	0.507	
Diena kopā :		1322.489	55.343	64.755	128.756	1.853	9.02	8.658	
trešdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas maltās gaļas mērcē	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.36	0	3.78	7.
Biešu salāti	80	26	0.9304	1.7456	1.9216	0.24	0	1.006	
Biezpiena massa	40	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	4.	0.4864	7.
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	4.5	0.8937	
Kopā:		577.144	19.004	27.963	61.22	0.84	8.5	6.734	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	90	4.023	2.1585	13.7978	0.15	1.5	0.1365	7.
Banāni	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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:		332.109	13.143	12.754	40.608	0.15	1.5	5.177	
Diena kopā :		1279.735	51.347	49.728	154.591	1.04	12.5	12.588	
ceturtdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	104	3.3894	5.6618	9.6167	0.8	0	1.995	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0.267	0	0.3354	1;7
Vārīti rīsi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Kopā:		713.931	25.485	27.152	89.47	1.667	0.5	10.266	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
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.
Zaļie zirnīši ar krējumu	50	37	1.725	1.67	3.8575	0.05	0	0	7.
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7.
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		387.301	16.903	19.653	35.464	0.05	3.	2.834	
Diena kopā :		1468.767	56.288	56.481	179.133	1.917	6.9	19.14	
piektdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Biezpiena sierīņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Veltītis tomātu mērcē	80	154	9.8997	9.6954	6.5726	0.0864	0	0.3886	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Gurķu salāti	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.08	0	0.608	7.
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:		601.939	25.844	25.425	65.901	0.966	0	9.175	
Launags									
Siers	20	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		383.917	8.242	18.341	45.8	0	3.	2.9	
Diena kopā :		1331.432	45.563	55.982	158.405	1.166	8.7	15.268	