

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
	Svars (g)	(kcal)							
pirmddiena, 19.janvāris									
Pusdienas									
Biešu 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 cūkgaiļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	1;9
Burkānu salāti	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, 20.janvāris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu 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	
Marinēti gurķi	90	132	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:		536.088	22.514	23.334	56.746	0.001	0.001	13.282	
Launags									
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7.
Kopā:		271.463	10.625	11.92	30.366	0	0.002	2.375	
Diena kopā :		1111.294	45.567	48.735	117.828	0.001	0.006	16.547	
trešddiena, 21.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaiļas veltnītis 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	
Jogurta 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									
Vārīti 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, 22.janvāris									
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 cūkgaiļas mērce	100	153	11.5552	10.3324	3.136	0.0002	0	1.062	
Vārīti 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									
Biezpiena sacepums	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, 23.janvāris									
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	60	84	10.8261	3.7155	1.7259	0.0002	0	0.4119	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.0002	0	0	7.
Burkānu redīsu salāti ar majonēzi	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	