

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	200	104	4.5412	3.8978	12.5562	0.17	0	1.5426	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaiņas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.3	0	0.1633	7.
Pērļu grūbas	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.18	0	1.9008	
Marinētie gurķi	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0.234	0.204	4.4482	0	0.375	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		683.883	25.54	25.037	87.403	0.65	0.375	8.013	
Launags									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16.	0.84	5.	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		225.267	18.596	5.686	24.162	0	3.	1.34	
Diena kopā :		1224.587	54.354	38.364	162.699	0.85	9.075	12.506	
otrdiena, 21.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	70	2.3039	4.1864	5.7309	0.15	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaiņu	150	306	11.568	12.4349	36.9144	0.6	0	1.7936	
Burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2	0	2.83	
Ūdens ar citronu	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		525.99	21.222	22.751	58.965	0.95	0	7.003	
Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7.
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.
Banāni	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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		324.937	10.656	17.221	31.062	0	3.	1.84	
Diena kopā :		1211.772	43.131	52.943	139.851	1.25	9.	11.508	
trešdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	156	9.7825	9.4889	7.5632	0.2184	0	0.404	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Gurķu salāti	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4	0	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta krēms	50	114	2.3912	8.4775	7.078	0	2.5	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Kopā:		624.391	21.589	21.322	84.644	0.918	7.5	7.782	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16	0	0	1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Bumbieri	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Kopā:		268.649	9.557	5.255	45.02	0	0	2.32	
Diena kopā :		1196.891	45.304	44.332	150.153	1.318	10.5	12.069	
ceturtdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	118	4.288	7.4034	8.267	0	0	2.684	7.
Maltas vistas gaiņas mērce	70	111	7.5523	7.1589	4.1786	0.21	0	0.3666	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.0737	3.1923	59.3775	0.72	0	0	1.
Balto redīsu salāti	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Ūdens ar ogām	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		676.616	27.278	25.427	83.169	1.11	0.45	6.191	
Launags									
Olīveļļa cepta baltmaize	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Āboli	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
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:		375.44	9.51	13.458	53.521	0	3.	1.944	
Diena kopā :		1385.614	49.564	48.436	185.903	1.31	6.49	10.895	
piektdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.2429	9.446	2.1591	0.06	0	0.1708	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0.05	0	0.0351	1;7
Biešu salāti	80	42	0.957	2.8456	3.0505	0.06	0.22	1.8259	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		577.605	22.355	20.839	72.414	0.57	3.97	12.165	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	5.	0	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098	0	1.	0.32	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kopā:		303.938	18.993	13.707	25.303	0	6.	1.61	
Diena kopā :		1252.865	54.75	49.174	145.606	0.77	13.17	17.643	