

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīti rīsi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		646.589	25.404	25.655	77.443	0.	0.007	7.926	
Launags									
Rauga pankūka	100	325	7.1671	17.7124	33.8924	0.0003	0.005	0.039	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		375.856	8.207	21.814	36.444	0.	0.007	0.039	
Diena kopā:		1366.912	45.284	65.887	167.339	0.001	0.017	13.349	
otrdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0008	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	80	14	1.24	0.224	1.936	0	0	1.16	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		686.315	19.018	27.049	83.675	0.002	0.006	9.141	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	300	168	8.046	4.317	24.6015	0.0003	0.0003	0.273	7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		461.675	20.188	24.689	39.471	0.	0.005	1.133	
Diena kopā :		1450.988	48.987	73.97	138.211	0.002	0.011	13.252	
trešdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas	70	38	0.963	2.476	2.879	0.052	0.192	1.927	
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Dzērveņu ķīselis	100	55	0.078	0.108	13.058		10.	0.75	
Pusdienas kopā:		559.27	18.347	26.849	59.26	0.674	15.192	7.338	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		227.397	13.566	7.331	25.336	0	0	1.896	
Diena kopā :		1149.752	42.877	44.99	140.23	0.001	0.013	11.361	