

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		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
		(kkal)	Olbaltumvielas							
pirmdienā, 27.aprīlis										
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.	
Plovs ar vistas gaļu	250	327	17.229	20.751	17.713	0.25	0	4.9835		
Marinēti gurķi	70	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:		512.061	26.495	26.897	39.587	0.6	0	10.721		
Launags										
Banānu pankūka	200	508	11.2783	28.9504	50.288	0.4	0	1.626	1;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.	
Bumbieri	100	537	3.	6.	114.	0	0	20.		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
Kopā:		1096.409	15.318	39.052	166.84	0.4	2.	21.626		
Diena kopā :		1939.108	52.76	74.326	259.247	1.2	6.	34.507		
otrdienā, 28.aprīlis										
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	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.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu 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	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:		2765.817	162.646	165.613	148.615	5.35	0	18.176		
Launags										
Biezpiena sacepums	50	75	7.3111	1.1057	8.8413	0	5.2	0.0165	1;11;3;7	
Zemeņu mērce	20	10	0.16	0.08	2.098	0	1.	0.32		
Kakao dzēriens	150	74	4.8249	3.3248	6.3504	0	0	0.7752	7.	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0		
Āboli	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35		
Diena kopā :		12245.951	486.283	737.94	917.494	6.35	6.	24.754		
trešdienā, 29.aprīlis										
Pusdienas										
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7.	
Cūkgaļas kotlete	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	0.18	0	3.78	7.	
Biešu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3	0	1.2575		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.	
Kopā:		2514.95	51.488	225.065	70.185	1.92	0	8.851		
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.	
Banāni	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 :		5651.592	161.232	423.97	295.268	2.22	0	51.517		
ceturtdienā, 30.aprīlis										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	100	196	20.4611	10.8203	4.4211	1.	0	0.059	1;10;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	744	21.2	1.06	156.88	1.	0	22.26		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.7354	6.7913	2.7979	0.075	0	0.0527	1;7	
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	537	13.7628	35.3706	41.1313	0.75	2.75	27.5234		
Vaniļas krēms	100	1076	159.896	6.66	93.31	0	50.	0	7.	
Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288	0	10.	1.986		
Kopā:		2843.741	217.045	61.206	347.428	2.825	62.75	51.881		
Launags										
Biezpiena sierīņš	38	141	4.446	9.31	9.918	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		
Bumbieri	100	880	12.	2.	200.	0	0	18.		
Kopā:		1034.867	16.472	11.361	212.92	0	3.	18.		
Diena kopā :		8258.007	391.906	161.71	1284.95	5.625	62.764	140.872		