

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	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 11.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Cūkgāļas strogonovs	75	168	9,074	13,0052	3,6625	0,0003	0	0,1781	1,7
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1,404	6,202	4,133	0,0004	0,0005	2,55	
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	40	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļi	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		596,135	17,828	25,946	71,823	0,001	0,003	10,307	
Launags									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	127	4,9475	7,01	10,6525	0,001	0	4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		504,098	22,022	20,889	54,709	0,001	0,016	6,333	
Diena kopā :		1100,233	39,85	46,835	126,531	0,002	0,018	16,64	
otrdienā, 12.oktobris									
Pusdienas									
Sojanka	150	160	6,98	11,6613	6,656	0,0001	0,0001	0,8632	1,7
Vistas gaļa karija mērcē	75	108	7,281	7,5844	2,1056	0,0001	0	0,2462	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0,665	5,733	4,2399	0,0002	0,0011	2,394	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		587,763	20,922	26,009	65,153	0,001	0,002	7,789	
Launags									
Pupiņu zupa	200	142	5,8758	7,7566	12,1238	0,0011	0	4,8163	9
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7,38	4,08	41,94	0,0005	0	2,04	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	17	0,3996	0,9588	1,5522	0	0,0003	0,9	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		662,517	25,095	21,497	92,602	0,002	0,005	10,316	
Diena kopā :		1250,28	46,017	47,506	157,755	0,002	0,008	18,106	
trešdienā, 13.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Piena mērce	50	18	0,904	0,4288	2,657	0,0002	0	0,0158	1,7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0001	0,0001	2,375	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Kopā:		700,275	24,926	25,982	89,657	0,001	0,01	8,518	
Launags									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9,6678	7,223	18,677	0,0002	0	6,7941	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		552,144	22,25	23,785	59,936	0,	0,005	10,044	
Diena kopā :		1252,42	47,177	49,767	149,593	0,001	0,015	18,562	
ceturtdienā, 14.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	61	5,9534	0,9033	6,9982	0,0008	0	3,128	4,9
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	141	9,7705	9,3888	4,132	0,0003	0	0,8412	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0007	0	3,06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1,7

Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,8356	0,0001	0,0001	2,192	7
Druvas klona rupjmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Kopā:		716,461	29,129	27,19	87,679	0,002	0,002	10,415	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154	8,6312	9,378	8,5938	0,002	0	2,395	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Šarlote ar āboliem	100	215	4,8903	7,1255	32,3478	0	0,0175	1,3407	1,3,7
Zemeņu mērce	30	16	0,1928	0,096	3,3015	0	0,0015	0,3983	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		532,621	17,477	19,282	69,602	0,002	0,024	6,334	

Diena kopā : **1249,082 46,606 46,472 157,282 0,004 0,026 16,749**

piektdiena, 15.oktobris

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Maltas cūkgāļas mērce kurzemnieku gaumē	75	126	5,0792	10,4574	2,8222	0,0001	0	0,1969	7
Vārtīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1,058	2,242	5,898	0,0003	0,001	2,862	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0,155	0,245	20,018	0	0,016	1,345	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		615,236	20,758	21,262	82,341	0,001	0,017	13,356	
Launags									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	127	4,9475	7,01	10,6525	0,001	0	4,095	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		570,937	14,183	31,087	56,339	0,001	0,005	9,046	

Diena kopā : **1186,174 34,941 52,348 138,679 0,002 0,022 22,402**