

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	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcpi
pirmdiena, 9.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.6848	4.1968	5.9184	0.0003	0.0016	2.5408	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		635.146	26.515	25.537	74.342	0.001	0.002	8.052	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vafeles	40	2	0.029	0.1168	0.2176	0	0	0.0001	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		280.973	4.847	19.654	20.297	0.	0	2.751	
otrdiena, 10.decembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.0028	1.7464	4.6286	0.0001	0.0001	2.412	7
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Kīršu 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:		549.767	20.698	24.483	59.676	0.001	0.	13.335	
Launags									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.0002	0.001	1.178	7
Siers	15	51	3.72	4.02	0	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
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Kopā:		391.804	15.862	15.17	47.764	0.	0.001	3.169	
trešdiena, 11.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	160	352	9.5334	15.9578	36.9131	0.0005	0	2.9804	1;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	90	86	0.9879	8.2615	2.5527	0	0.0004	1.0891	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens (skolas)	180	86	5.76	3.6	8.1	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		665.383	24.418	31.766	64.504	0.001	0.	6.207	
Launags									
Rosols ar desu	100	210	4.4034	17.9511	7.3186	0.0001	0.0001	0.9715	10;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kausētais siers	30	86	3.3	7.8	0.48	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		440.67	10.313	26.303	41.515	0.	0.	2.932	
ceturtdiena, 12.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	180	127	5.2882	6.981	10.9114	0.0004	0	4.3347	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.1024	2.5392	4.3304	0.0001	0.0004	2.248	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		601.365	24.851	18.856	81.606	0.001	0.	8.317	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		335.829	7.515	12.636	46.454	0	0.001	0.747	
piektdiena, 13.decembris									
Pusdienas									
Zivs bumba ar burkāniem un dillēm	70	98	12.6305	4.3348	2.0136	0.0003	0	0.4806	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.1696	25.1008	0.0002	0	3.5616	
Saldā krējuma bazilika mērce	50	145	1.2071	13.3577	3.0249	0.0004	0.0002	0.2362	1;6;7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un maj	70	68	1.1305	4.7568	5.2076	0	0	1.1375	10;3;7
Mango un jogurta smūtijs	160	113	5.28	2.912	16.96	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		625.612	25.672	26.083	68.777	0.001	0.001	8.14	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;7
Auglis	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	
Rāceņu salāti	1000	685	9.535	47.6757	55.27	0.001	0.01	33.73	
Kopā:		1072.042	24.658	66.409	94.463	0.001	0.012	36.514	