

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1-4.kl.

Papildus 3a nedēļ LAD programma "Piena un Augļi skolai"(Pirmskole un no 1.-9. klase)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Obstumuvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Ēstvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.9266	5.541	8.0494	0.0002	0.0002	3.1046	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar cūkgaļu un dārzeņiem	180	323	11.7036	15.4467	33.8526	0.0003	0	1.9755	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		600.285	18.306	25.75	72.374	0.001	0.006	9.625	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.3896	0.0002	0.0002	1.62	1,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Sjers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
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:		434.28	16.94	11.452	68.586	0.	0.	3.44	
Otrdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		619.311	20.03	21.426	86.013	0.001	0.006	8.187	
Launags									
Vārti cīsiņi (2gab)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Vafeles	30	2	0.0218	0.0876	0.1632	0	0	0.0001	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		285.126	10.462	9.009	39.291	0.	0.	4.339	
Trešdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	149	13.0458	9.7881	1.2414	0.0001	0	0.0933	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		661.164	28.007	27.919	71.208	0.001	0.012	9.274	
Launags									
Frikadēļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		421.964	15.308	19.402	45.575	0.	0.005	3.889	
Ceturtdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	200	92	2.9767	4.3778	10.0549	0.0009	0	3.3797	1,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgālas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1,7
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		693.239	25.872	23.85	93.06	0.002	0.006	9.943	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	191	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Biezpiena sacepums	100	150	14.6782	2.1714	17.6666	0	0.0104	0.033	1,11,3,7
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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		485.159	26.804	17.406	54.483	0.	0.01	2.89	
Piektiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	80	122	7.7406	7.9404	4.3544	0.0001	0	0.5684	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Cepumi "Skolas"	40	187	2.88	5.96	27.24	0	0	0	1,3,5,7,8
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		714.208	22.713	26.651	91.708	0.	0.001	3.249	
Launags									
Zemnieku brokastis	150	183	8.4274	9.0789	16.0111	0.0002	0	2.2726	3,7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Vaniļas biežpiena sierīņš	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		436.884	18.981	18.831	48.425	0.	0	3.883	