

Nedēdas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 20.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	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
Cūkgāļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
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:		633.185	25.344	24.383	76.983	0.001	0.006	7.176	
Launags									
Piens	100	190	1.017	18.4275	5.901	0	0	1.368	7
Kellorgs	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
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:		280.43	3.877	19.16	23.333	0	0.002	2.508	
Otrdiena, 21.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	54	3.1882	2.3892	4.8117	0.0002	0	1.0332	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.0007	0	3.605	1
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42	0	0	1.45	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		669.72	24.458	27.886	72.361	0.001	0	7.188	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Auglis	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		289.161	8.872	11.788	36.287	0	0.004	2.068	
Trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas kollete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	90	38	1.0791	2.8251	2.0106	0	0	0.8892	7
Jogurta kokteilis	200	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	0.004	0.4864	7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		597.399	19.756	28.936	62.347	0	0.008	6.658	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	0	0	0	7
Ievārījums	10	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Sēkļu maize	220	653	23.1	14.08	103.62	0	0	9.46	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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		821.397	34.566	20.131	119.536	0	0	10.496	
Ceturtdiena, 23.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.9046	3.2589	5.3459	0.0001	0	3.1009	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	131	8.5	9.4935	2.34	0.0003	0	0.4564	7
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	70	40	0.9716	2.2316	4.0488	0.0003	0.0014	1.8522	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		618.97	17.766	26.892	75.033	0.001	0.003	9.123	
Launags									
Cepumi	40	78	6.45	5.6	0.35	0	0	0	3
Sēkļu 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
Gurķis	30	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		198.676	9.558	11.207	14.528	0	0.003	1.969	
Piektdiena, 24.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Siers	30	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1;7
Vārti makaroni	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		607.853	25.143	24.128	70.411	0.001	0	8.967	
Launags									
"Vanīļas biezpiena sierīnš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52	0	0	0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		258.11	9.646	13.797	23.271	0	0.003	1.1	



Ieva Langšteinā
