

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	16	0.9867	0.2102	2.4003	0.0003	0	1.2432	
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0.9592	2.5112	1.7872	0	0	0.7904	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		625.416	15.629	23.462	77.445	0.001	0.001	7.115	
Launags									
Pankūkas	60	127	13.36	5.68	1.6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Ievārījums	10	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11
Auglis	100	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		257.374	16.602	11.847	15.969	0	0	1.29	
Otrdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	95	1.963	7.5195	4.6904	0.0001	0	2.0624	
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Biešu salāti	80	68	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Kopā:		597.702	21.399	29.51	61.223	0.001	0.	6.097	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	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
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	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		255.68	8.182	10.487	30.853	0	0.003	1.84	
Ceturtdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1,3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		554.758	22.528	22.17	65.388	0.	0.001	6.972	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	228	5.0701	7.9081	35.0756	0.0004	0.0052	0.1848	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		286.702	6.38	8.26	47.292	0.	0.005	0.885	
Piektdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2.1668	4.1393	6.8089	0.0001	0.0005	2.2823	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltogāļu un dārzeņiem	230	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.0001	0	0.608	7
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		600.376	24.68	25.574	65.24	0.001	0.004	10.381	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Ievārījums	10	52	0.6427	0.32	11.0048	0	0.005	1.3278	
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	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		252.476	10.494	6.835	35.468	0	0.008	2.598	

 Sīklas māca
Vīneta Eriēde

Ieva Langšteina

