

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Energētiskā		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		vērtība (kkal)								
Otrdiena, 19.novembris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.2631	1.5397	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10.683	17.9433	41.3586	0.0006	0	3.2445	1	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1	
Kopā:		650.178	19.987	28.313	71.662	0.001	0.002	8.705		
Launags										
Ievārījuma maizīte bērnodārzniem	50	181	4.3682	5.3902	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Kopā:		420.269	11.821	9.763	71.179	0.	0.005	0.859		
Diena kopā :		1316.68	41.76	45.004	177.914	0.001	0.006	10.59		
trešdiena, 20.novembris										
Pusdienas										
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.3362	9.8246	5.7909	0.0003	0	0.9673	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.2485	5.138	0.0008	0	2.3765	7	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29		
Kopā:		662.109	25.265	22.541	86.519	0.001	0.01	10.736		
Launags										
Plānās pankūkas	60	149	5.5705	3.9375	22.406	0.0001	0.0006	0.0273	1;3;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
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:		222.412	6.523	4.32	38.525	0.	0.001	0.727		
Diena kopā :		1283.027	46.621	40.258	179.891	0.002	0.012	13.683		
ceturtdiena, 21.novembris										
Pusdienas										
Skābenju zupa ar cūkgaļu	150	60	3.5272	2.1348	6.5212	0.0001	0	1.5885	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316		
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.1232	2.8584	8.1387	0.0003	0.0004	2.088		
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Kopā:		591.266	20.049	19.476	82.345	0.001	0.002	7.67		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322	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	2	8	0	1.996	0	0	0	0		
Kopā:		131.84	11.268	1.842	16.537	0	0	0.7		
Otrdiena, 22.oktobris										
Pusdienas										
Rasoliņš	150	108	1.5435	6.2127	11.1148	0.0006	0.0008	2.0322	9	
Vārīti makaroni	150	286	0.375	2.4	65.55	0.0001	0	0.825	13	
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.1282	1.9647	5.2072	0.0001	0.0001	2.7135	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68		
Kopā:		643.973	12.807	22.567	96.162	0.001	0.001	7.351		
Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2	0	0	1.74		
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Kopā:		216.83	6.15	3.39	38.9	0	0	2.44		
Diena kopā :		1174.842	29.665	34.633	183.484	0.001	0.002	12.869		



Diētas mērce
Viktorija Briede

Ieva Langšteina
