

Nedējas Ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 20. janvāris									
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 cūkgājas mērcē	75	120	8.618	7.5665	4.3633	0.0003	0	0.4089	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.6848	4.1968	5.9184	0.0003	0.0016	2.5408	
Piens	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:		727.46	20.77	26.873	90.951	0.001	0.002	8.882	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		256.434	20.192	7.147	27.569	0	0	1.9	
Otrdiena, 21. janvāris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.4868	7.1112	0.0003	0	1.92	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		675.364	23.641	28.78	79.151	0.001	0.004	7.769	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzim)	60	172	8.3485	4.932	23.5116	0	0.0101	0.3432	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		323.999	15.539	9.182	44.712	0	0.01	1.043	
Trešdiena, 22. janvāris									
Pusdienas									
Cūkgājas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.1256	12.259	7.2579	0.0002	0	1.1298	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1.2088	2.5988	4.1104	0.0006	0	1.9012	7
Persiku un jogurta kokteilis	250	195	5.8988	3.383	36.585	0	0	1.0725	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		649.117	25.437	20.486	89.937	0.001	0	9.404	
Launags									
Plānās pankūkas	80	198	7.4274	5.25	29.8747	0.0001	0.0008	0.0364	1;3;7
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	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	
Kopā:		448.063	14.917	9.51	75.375	0.	0.001	0.736	
Ceturtdiena, 23. janvāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgājas 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:		664.55	22.784	23.889	87.961	0.001	0.	10.311	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3.6	1.9	37.	0	0	2.9	
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:		292.23	7.59	4.15	53.7	0	0	3.6	
Piektdiena, 24. janvāris									
Pusdienas									
Mājas sojanka	200	120	6.5258	5.4674	11.001	0.0008	0.001	1.457	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Vārīti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1;3
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.	0	0	0	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		672.9	28.568	22.539	88.486	0.001	0.002	5.801	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		309.73	13.34	14.155	31.7	0	0	1.46	

CB
Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
Ieva Langšteina