

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9.
Sautīta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	124	9.7659	8.8124	1.4049	0.0004	0	0.8014	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Kāpostu un redīsu salāti ar keifra mērci un zaļumiem	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7.
Kefīrs	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:		668.597	21.701	22.409	85.117	0.002	0	9.049	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	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	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		318.556	20.173	8.652	39.145	0	0.005	2.44	
Otrdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	9.
Risotto ar vistas gaļu	200	276	13.4764	11.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.661	3.3432	1.9189	0	0.0002	0.7491	
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:		625.675	24.795	29.283	64.762	0.001	0.007	8.923	
Launags									
Vistas gaļas pastēte	40	91	5.7613	7.1775	0.7372	0.0002	0	0.2955	7,9
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Plens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		416.258	16.831	16.063	50.037	0	0	4.296	
Trešdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.9005	9.8072	5.8063	0.0002	0	0.9038	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
Mannā biežā biezputra	80	98	3.9888	1.5536	16.7832	0.0004	0.0016	0.0176	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Plens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		652.932	25.181	19.536	92.38	0.001	0.007	8.773	
Launags									
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Vieglā majonēzes mērcē	20	81	0.56	8.36	0.768	0	0	0	10;3;7
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.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		292.024	8.737	18.435	22.335	0	0	3.353	
Ceturtdiena, 17.aprīlis									
Pusdienas									
Šķello zirņu zupa	200	143	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.7082	8.9329	4.8987	0.0001	0	0.6395	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.8852	2.239	2.7483	0.0001	0.0001	1.8078	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		572.085	22.958	18.055	78.01	0.001	0.009	11.623	
Launags									
Kāss	50	193	2.05	8.7	28.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05	0	0	0	7.
Kopā:		383.68	7.79	11.95	60.45	0	0	0.7	
Piektdiena, 18.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.3768	3.0712	6.184	0.0003	0	1.6888	7.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		662.186	26.187	28.636	73.04	0.001	0.001	9.514	
Launags									
Biezpiena sacelums	100	187	18.3478	2.7143	22.0632	0	0.013	0.0413	1;11;3;7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
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:		238.479	19.558	5.916	26.398	0	0.016	0.291	

Ieva Langšteina