

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 26.maijs									
Pusdienas									
Dārzu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Sautēta 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 kefiru mērci un zaļumiem	80	30	1.3304	1.4256	3.0802	0.0004	0	1.7121	7
Kefirs	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	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, 27.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	181	8.2926	12.8302	8.0873	0.0002	0.0007	1.8967	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.4764	11.5954	29.422	0.0003	0	4.1092	9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	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
Piens	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, 28.maijs									
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	
Piens	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	19.538	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, 29.maijs									
Pusdienas									
Šķelto 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	0.8395	
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									
Kēss	50	193	2.05	8.7	26.2	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, 30.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9.0356	10.6824	14.46	0.0002	0	1.257	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti citsiņi (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 saņemums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.013	0.0413	1,11,3,7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Auglis	100	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 Langsteina

