

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 (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9.
Cūkgāļas strogonovs	80	162	9.2328	12.2286	3.8602	0.0002	0	0.1306	7.
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Kopā:		508.378	18.652	20.235	62.882	0.001	0.	7.89	
Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	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.
Kopā:		320.865	14.305	14.01	34.52	0	0	2.15	
Otrdiena, 30.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.2631	1.6597	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 cūkgāļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.3433	41.3586	0.0012	0	3.2445	1.
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.0001	0.0004	2.4192	
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:		615.198	20.008	24.837	71.064	0.001	0.001	8.781	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	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.
Kopā:		416.594	11.758	9.64	71.16	0.	0.005	0.859	
Trešdiena, 1.oktobris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9.2253	9.6866	7.5506	0.0003	0	0.9784	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Tomātu un piena mērce	30	17	0.6612	0.6642	2.1594	0.0001	0	0	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7.
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.3682	5.6462	29.5596	0.0003	0.0046	0.159	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Launags									
Ogu uzpūtenis	100	224	4.9995	11.3724	25.2771	0.0002	0	2.2108	1;10;3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	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	
Piens	150	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		347.633	8.806	16.398	40.055	0.	0	4.051	
Ceturtdiena, 2.oktobris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.8006	4.3338	11.2062	0.0001	0	4.0765	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgāļas 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	80	56	0.9984	2.5408	7.2344	0.0002	0.0004	1.856	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	54	8.68	1.225	1.935	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	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Kopā:		170.671	10.856	1.736	27.643	0	0	1.6	
Piektdiena, 3.oktobris									
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.5435	6.2127	11.1148	0.0006	0.0008	2.0322	9.
Cūkgāļas kotlete	70	220	12.5413	17.058	3.9039	0.0003	0	0.4662	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.1282	1.9647	5.2072	0.0001	0.0001	2.7135	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
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	

A.B.

Ieva Langšteina