

Nedēļas Ēdienkarte

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

			Enerģētiskā								
			Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 15.septembris											
Pusdienas											
Biešu zupa	150	57	2.195	2.6557	6.037	0.0001	0.0001	2.3284			
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0			7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	84	7.5957	5.4541	1.0927	0.0003	0	0.6234			
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55			1.
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8	0	0	0.5			
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:		619.127	19.211	19.24	82.24	0.001	0.	7.102			
Launags											
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0			7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7			
Zemeņu mērce	20	17	0.1376	0.0688	3.94	0	0.003	0.2752			
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74			1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0			7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0			
Kopā:		338.878	22.004	11.88	34.648	0	0.003	2.715			
otrdiena, 16.septembris											
Pusdienas											
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.0696	3.2787	5.4976	0.0001	0	3.2924			9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0			7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.4852	11.1464	47.6694	0.0008	0	2.3718			
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.1152	3.0642	0.0001	0.0003	2.0736			
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41			
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1			1.
Kopā:		599.506	18.311	18.91	87.306	0.001	0.	9.248			
Launags											
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.6567	7.3928	21.7735	0.0003	0.0042	0.0266	1,3		
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584	0	0	1.162			7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7			
Kopā:		317.538	9.162	11.32	43.558	0.	0.004	1.889			
trešdiena, 17.septembris											
Pusdienas											
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.0886	7.2327	2.1952	0.0001	0	0.7434			
Vārīti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1			
Rīsu krēms	40	86	1.2406	5.6433	7.4247	0	0.002	0.0887			7.
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.0714	16.5508	0	0.0035	0.6951			
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0			7.
Kopā:		716.254	26.726	25.425	94.713	0.001	0.006	6.347			
Launags											
Vārītas vistas gaļas salāti ar dārzeņiem	200	288	12.1076	19.8579	14.4014	0.0001	0	2.3543	10,3,7		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0			
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74			1.
Kopā:		371.92	15.764	20.719	28.599	0.	0	4.094			
ceturtdiena, 18.septembris											
Pusdienas											
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.5283	3.0479	6.6925	0.0003	0	2.7416			9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0			7.
Maltas vistas gaļas mērce	80	127	8.6312	8.1816	4.7756	0.0002	0	0.4532			7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112			
Svaigu biešu salāti	90	68	1.1151	4.7241	5.1219	0.0003	0	1.755			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0			
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2			1.
Kopā:		597.415	20.865	18.63	85.041	0.001	0	9.262			
Launags											
Biezpiena saņemums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.013	0.0413	1,11,3,7		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0			7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7			
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0			
Kopā:		284.662	19.684	7.015	34.831	0	0.013	0.741			
piektdiena, 19.septembris											
Pusdienas											
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.1099	4.4223	4.6452	0.0001	0.003	1.516			
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0			7.
Vārīti citsiņi (MK172)	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0			7.
Kartupeļu biežputra	130	110	3.5191	1.2382	20.5556	0.0001	0	2.73			7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0			7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.0001	0	0.36			7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0			7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2			1.
Kopā:		591.376	22.753	28.462	59.34	0.	0.003	6.806			
Launags											
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0			7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14			1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0			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:		336.03	14.52	14.365	36.84	0	0	1.84			



Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina
