



Daily

Apstiprināts
Mācītājs

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	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 16.februāris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.4494	4.1688	7.9303	0.8	0	2.2676	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	80	148	9.7467	10.7854	2.5212	0.2136	0	0.2683	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.08	0	1.5024	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Kopā:		632.235	20.719	20.366	89.21	1.294	0.75	8.38	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709	0	0	0	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.1285	0.064	2.133	0	1.	0.256	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kopā:		240.584	14.707	10.71	20.71	0	1.	1.396	
Diena kopā :		1956.478	71.219	68.472	258.135	3.55	5.15	22.334	
Otrdiena, 17.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.9266	3.541	8.0494	0.2	0.2	3.1046	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13.057	17.5307	50.5494	1.408	0	3.9655	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.9372	3.5588	0.07	0.7	2.0223	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		750.722	25.048	28.569	89.123	1.678	0.9	11.292	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kāss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1,3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		344.68	9.24	12.95	47.4	0	0	0.7	
Diena kopā :		1988.16	69.084	77.455	243.434	2.988	3.18	24.304	
Trešdiena, 18.februāris									
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.0256	9.1887	0.5034	0.24	0	0.0184	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	149	6.016	3.288	23.444	0	8.	0.832	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		617.312	28.783	21.462	72.528	0.456	8.	7.775	
Launags									
Rīsu putra	100	92	3.58	1.69	15.754	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Klijū 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:		348.786	7.616	10.903	54.036	0.1	5.5	2.943	
Diena kopā :		1983.704	79.226	75.517	236.579	1.896	16.5	24.527	
Ceturtdiena, 19.februāris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1.4922	6.222	1.6522	0.04	0	0.0281	1,7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8	0	0	1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.1536	4.0856	0.16	0.4	2.7648	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		738.201	28.26	28.459	90.837	1.22	0.4	4.948	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.9314	2.5834	8.2862	0	0.8	0.033	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	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Kopā:		226.65	17.267	6.884	23.03	0	2.8	0.733	
Diena kopā :		1893.89	84.126	66.734	236.178	2.231	7.4	12.918	
Piektdiena, 20.februāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Maltās cūkgaļas mērce	80	162	7.4823	13.0076	3.4862	0.8	0	0.2586	1,6;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.0392	6.1416	3.9691	0.08	0.24	2.244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		619.26	20.788	29.432	65.752	1.536	3.99	13.396	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1,3;5;8
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		414.33	10.89	4.65	85.6	0	0	0.7	
Diena kopā :		2003.334	67.89	73.962	269.494	2.796	10.99	28.2	

[Signature]

Skolas māsa
Vineta Briede

Ima Imešteina
[Signature]