



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, 27.aprīlis									
Pusdienas									
Soļanka	150	158	6.9471	11.1888	6.611	0.15	0.15	0.8632	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaiņas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0836	0	0.1976	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		591.518	22.642	26.463	63.975	0.584	0.15	6.454	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1,3;5;8
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		442.195	11.285	4.775	91.7	0	0	1.05	
Diena kopā :		1407.197	46.903	44.655	204.846	0.784	3.55	13.028	
Otrdiena, 28.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1.6842	2.213	9.2621	0.2	0	2.9562	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	1.152	0	1.4085	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1.3072	1.832	4.1456	0.32	0	2.2368	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		554.335	25.244	23.036	60.648	1.672	0	6.602	
Launags									
"Pusšāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	30	67	5.61	4.62	0.66	0	0	0	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1.
Svaigu dārzeņu assorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		288.926	9.229	17.852	22.292	0.02	3.02	2.7	
Diena kopā :		1332.783	53.839	64.578	133.206	1.892	9.02	10.581	
Trešdiena, 29.aprīlis									
Pusdienas									
Cūkgaiņas kotlete	60	190	10.8205	14.6458	3.6126	0.24	0	0.5034	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.36	0	3.78	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	80	26	0.9304	1.7456	1.9216	0.24	0	1.006	
Kakao krēms	40	118	2.0244	9.7328	5.4848	0	4.	0.4864	7.
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	4.5	0.8937	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Kopā:		577.144	19.004	27.963	61.22	0.84	8.5	6.734	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4	0	0	1.35	
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	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		342.787	20.689	11.51	38.173	0	0	2.736	
Diena kopā :		1296.735	50.117	52.233	155.081	1.04	12.5	12.648	
Ceturtdiena, 30.aprīlis									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.3894	5.6618	9.6167	0.8	0	1.995	1,3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0.267	0	0.3354	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Kopā:		713.931	25.485	27.152	89.47	1.667	0.5	10.266	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Zaļie zirnīši ar krējumu	50	37	1.725	1.67	3.8575	0.05	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		290.767	10.496	15.271	27.005	0.05	3.	1.8	
Diena kopā :		1344.51	47.871	51.735	168.141	2.517	8.5	15.886	

Skolas māsa
Vineta Briede

Ieva Langšteina