

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	Alerģeni
Pirmdiena, 3.novembris									
Pusdienas									
Soļanka	150	158	6.9471	11.1888	6.611	0.0001	0.0001	0.8632	1.
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.8802	7.7734	2.2545	0.0001	0	0.1235	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.9176	1.749	0.0001	0.0003	0.744	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		679.611	20.919	29.53	73.615	0.001	0.	4.281	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526	0	0	0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		281.399	24.008	7.879	28.244	0	0.007	1.358	
Otrdiena, 4.novembris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Plovs ar cūkgāļu	150	212	8.6838	9.1546	23.6552	0.0006	0	2.089	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Tomāti	90	16	0.9	0.18	2.34	0	0	0.9	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		540.526	16.877	17.534	76.941	0.001	0.	8.853	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
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:		462.573	15.142	15.608	64.521	0.	0.004	0.728	
Trešdiena, 5.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.5943	6.4866	0.0003	0	0.4676	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.4638	0.0003	0.0001	1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27	
Kopā:		676.823	24.088	25.035	86.832	0.001	0.	8.022	
Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	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.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		273.415	8.956	10.396	34.704	0	0.002	5.5	



Ieva Langšteina



ceturtdiena, 6.novembris

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	200	403	17.2734	19.0605	40.4215	0.0002	0	2.1441	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		623.667	24.319	26.547	70.45	0.001	0.002	8.873	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0	3.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Kopā:		386.269	12.861	18.539	40.915	0.	0	3.447	

piektdiena, 7.novembris

Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Cepta vistas gaļa	60	138	13.0458	8.5881	1.2414	0.0001	0	0.0933	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0	0	0.0351	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.3648	4.1635	4.611	0.0002	0	2.88	7.
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		729.612	27.632	21.082	104.863	0.001	0.006	8.25	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7.
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56	0	0	1.52	1.
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:		424.13	12.62	13.015	63.22	0	0	2.22	

sestdiena, 8.novembris

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	

S.P.

Ieva Langšteina