

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.oktobris									
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, 28.oktobris									
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 dzērēns	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, 29.oktobris									
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									
Cepumi "Skolas"	60	280	4.32	8.94	40.86	0	0	0	1,3;5;7;8
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.	0	0	2.16	
Kopā:		371.92	15.764	20.719	28.599	0.	0	4.094	
Ceturtdiena, 30.oktobris									
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 sacepums	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, 31.oktobris									
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 cīsiņi (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	
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
Kopā:		336.03	14.52	14.365	36.84	0	0	1.84	