

Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
Pirmdiena, 25.maijs									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.5957	7.554	1.0927	0.28	0	0.6234	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1.1641	1.2474	2.6297	0.35	0	1.4981	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		552.749	22.104	18.518	74.262	1.03	0	6.893	
Launags									
Biezpiens	70	68	13.3	0.35	2.8	0	0	0	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		238.701	16.836	5.941	28.868	0	0	1.56	
Otrdiena, 26.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.2684	9.6326	6.2962	0.15	0.495	1.5899	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.9138	15.5452	42.339	1.28	0	1.565	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.7533	2.9253	1.6791	0.035	0.21	0.6554	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		682.796	27.101	29.617	75.648	1.465	6.705	5.978	
Launags									
"Vārīta desa" Zaiļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Zāļu tēja	250	2	0.0325	0.0638	0.01	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	2.	0	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Kopā:		322.098	6.813	12.874	43.366	0	2.	4.	
Trešdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	80	147	8.8278	9.828	5.5996	0.264	0	0.9696	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15	0	3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.6344	3.5749	0.14	0.35	2.4192	
Flamerī krēms	40	82	1.6638	6.606	3.8068	0.02	0.82	0.0026	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		635.73	22.784	24.609	79.197	0.574	6.17	8.823	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19	0	0	1.74	1.
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
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:		380.107	12.226	21.129	34.622	0	3.	3.78	
Ceturtdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.2	0	2.745	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.9407	5.177	0.2	0	0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.058	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	44	1.138	2.8786	3.3988	0.09	0	2.3242	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		639.427	26.339	26.762	72.501	0.69	0	8.724	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		361.399	9.477	13.025	51.06	0	0	0.91	



 Ieva Langšteina
