

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
pirmdienā, 12.janvāris									
Pusdienas	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.8	0.4	3.2539	
Borščs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Krējums skābs	80	96	8.6808	6.2332	1.2488	0.32	0	0.7124	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Vārīti griķi	70	28	1.0675	2.2435	1.5687	0.28	0	0.7245	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kefīrs									
Kopā:		562.838	24.221	21.082	69.7	1.6	0.4	6.803	
Launags									
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3.12	5.7	1.26	0	0	0	1.
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.
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:		292.361	6.516	14.651	33.108	0	0	2.5	
Diena kopā :		1916.067	72.161	79.641	228.09	3.3	3.3	17.576	
otrdiena, 13.janvāris									
Pusdienas	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.2	4.	2.0213	
Skābu kāpostu zupa ar cūkgalu	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28	0	3.605	1.
Makaroni ar miltu cūkgalu un dārzeņiem	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16	0	1.64	10;3;7
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Upeņu sīrupa dzēriens	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Rudzu maize									
Kopā:		697.937	17.62	26.521	88.549	1.64	4.	8.964	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar rozīnēm (120g)	60	164	8.2952	4.3758	22.6911	0	0.0104	0.2153	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Kopā:		332.654	15.722	8.701	47.551	0	0.01	1.125	
Diena kopā :		2099.566	62.759	78.001	277.735	2.85	10.71	21.056	
trešdiena, 14.janvāris									
Pusdienas	70	170	10.1188	10.0352	9.0584	0.07	0	0.189	3.
Vistas gaļas kotlete	200	184	4.5976	7.436	24.2374	0.8	0	3.066	7.
Kartupeļu biežputra	70	41	0.35	0	2.1	0	0	0	
Marinēti gurķi	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608	7.
Kakao krēms	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ogu ķīselis	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Ūdens ar citronu									
Kopā:		643.895	17.987	29.799	66.216	0.87	10.	4.856	
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918	0	0	0	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Sviestmaize ar gurķi	45	93	1.79	4.585	11.02	0	0	0.96	1;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		386.55	13.426	18.145	42.138	0	0	1.66	
Diena kopā :		2007.194	59.257	85.767	237.428	1.58	28.34	19.655	
ceturtdiena, 15.janvāris									
Pusdienas	200	103	2.1196	5.7502	10.6364	0.8	0	2.961	9.
Veģetārā sojanka	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Krējums skābs	80	134	5.4178	11.1546	3.0104	0.08	0	0.2101	7.
Maltas cūkgāļas mērcē kurzemnieku gaumē	180	327	10.0737	4.9923	59.3775	0.72	0	0	1.
Vārīta pasta - makaroni	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.07	0.7	2.1	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Piens									
Kopā:		708.671	25.074	29.134	85.781	1.67	0.7	5.271	
Launags									
Biezpiens	100	97	19.	0.5	4.	0	0	0	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7.
Auglis	130	72	1.027	0.325	15.86	0	0	0.91	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	3.	0	
Kopā:		345.717	23.655	7.807	44.692	0	3.	2.71	
Diena kopā :		2152.977	86.093	83.937	260.164	2.88	7.1	20.453	
piektdiena, 16.janvāris									
Pusdienas	200	150	6.4992	8.5539	11.5794	0.4	0	2.588	
Maltās gaļas zupa	70	158	8.9816	8.6187	10.5806	0.2856	0	0.4385	1;3
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Kartupeļu biežputra	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375	
Biešu salāti	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Augļu dzēriens									
Kopā:		626.513	22.635	24.407	77.023	1.086	6.1	10.67	
Launags									
Dārzeņu asorti	70	13	0.6411	0.1394	2.1391	0	0	1.5528	
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.
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	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:		260.84	8.207	14.2	24.781	0	3.	3.353	
Diena kopā :		1906.145	70.946	81.344	217.253	2.518	18.9	20.849	

[Signature]

Ieva Langsteina

[Signature]