

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 (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pirmdiena, 8.decembris									
Pusdienas									
Boršcs	200	102	3.263	5.5492	9.6962	0.8	0.4	3.2539	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	96	8.6808	6.2332	1.2488	0.32	0	0.7124	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1.0675	2.2435	1.5687	0.28	0	0.7245	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
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, 9.decembris									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.2	4.	2.0213	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28	0	3.605	1.
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1.184	4.408	6.408	0.16	0	1.64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
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, 10.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	170	10.1188	10.0352	9.0584	0.07	0	0.189	3.
Kartupeļu biežputra	200	184	4.5976	7.436	24.2374	0.8	0	3.066	7.
Marinēti gurķi	70	41	0.35	0	2.1	0	0	0	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		643.895	17.987	29.799	66.216	0.87	10.	4.856	
Launags									
Biezpiena sierīņš	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, 11.decembris									
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.1196	5.7502	10.6364	0.8	0	2.961	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Maltas cūkgāļas mērcē kurzemnieku gaumē	80	134	5.4178	11.1546	3.0104	0.08	0	0.2101	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.0737	4.9923	59.3775	0.72	0	0	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.07	0.7	2.1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
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, 12.decembris									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	150	6.4992	8.5539	11.5794	0.4	0	2.588	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8.9816	8.6187	10.5806	0.2856	0	0.4385	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.0798	0.2	0.1	2.375	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
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	

Ieva Langšteinā