

# Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas maltās gaļas mērce	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti kartupeļi	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auļļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Auļļu salāti	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
<i>Kopā:</i>		<i>581.781</i>	<i>20.949</i>	<i>24.349</i>	<i>67.221</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.171</i>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena pācenītis	70	158	12.5902	4.5863	16.2106	0	0.0063	0.0147	1;3;7
Zemeņu mērce	10	6	0.0519	0.0413	1.3744	0	0.0007	0.1516	
Zāļu tēja	150	3	0.0468	0.0918	0.0144	0	0	0	
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>222.802</i>	<i>13.479</i>	<i>4.969</i>	<i>29.799</i>	<i>0</i>	<i>0.007</i>	<i>0.866</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>581.781</i></b>	<b><i>20.949</i></b>	<b><i>24.349</i></b>	<b><i>67.221</i></b>	<b><i>0.001</i></b>	<b><i>0.001</i></b>	<b><i>9.171</i></b>	
<b>otrdienā, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.3918	17.9649	32.6754	0.0006	0	2.8773	1;3
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krēju	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Auļļu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
<i>Kopā:</i>		<i>600.782</i>	<i>24.576</i>	<i>28.543</i>	<i>61.302</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.494</i>	
<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	50	5	0.1135	0.1322	0.8199	0	0	0.0675	1,7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>75.854</i>	<i>1.596</i>	<i>4.135</i>	<i>7.937</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.184</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>676.636</i></b>	<b><i>26.172</i></b>	<b><i>32.678</i></b>	<b><i>69.239</i></b>	<b><i>0.001</i></b>	<b><i>0.006</i></b>	<b><i>8.677</i></b>	
<b>trešdienā, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīti griķi	130	144	3.2175	0.6864	31.1454	0.0001	0	1.3728	
Burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auļļu salāti	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27	
<i>Kopā:</i>		<i>603.163</i>	<i>19.252</i>	<i>22.021</i>	<i>80.55</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>6.87</i>	
<b>Launags</b>									
Ievārtējuma uzpūtenis	70	60	0.8918	0.1015	14.6398	0	0.0035	0.007	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56	0	0	1.52	1
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>257.828</i>	<i>10.952</i>	<i>6.022</i>	<i>40.14</i>	<i>0</i>	<i>0.004</i>	<i>1.527</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>860.991</i></b>	<b><i>30.203</i></b>	<b><i>28.043</i></b>	<b><i>120.69</i></b>	<b><i>0.</i></b>	<b><i>0.004</i></b>	<b><i>8.397</i></b>	
<b>ceturtdienā, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	261	8.2631	18.4755	15.1845	0.0003	0	4.1212	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
<i>Kopā:</i>		<i>599.319</i>	<i>26.19</i>	<i>23.315</i>	<i>69.453</i>	<i>0.</i>	<i>0.013</i>	<i>6.711</i>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu zirņu biezenis	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Gurķis	30	17	0.237	0.075	3.66	0	0	0.21	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>429.707</i>	<i>12.217</i>	<i>18.569</i>	<i>51.95</i>	<i>0.</i>	<i>0</i>	<i>5.67</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1029.026</i></b>	<b><i>38.407</i></b>	<b><i>41.884</i></b>	<b><i>121.403</i></b>	<b><i>0.001</i></b>	<b><i>0.013</i></b>	<b><i>12.381</i></b>	