

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1.7892	6.2417	9.146	0.0002	0	3.2316	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.1536	1.8307	1.0254	0.0001	0.0002	1.703	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		875.554	19.705	31.651	113.325	0.001	0.001	12.406	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.9179	2.3842	6.0389	0	0.0035	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289	0	0	0.732	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095	0	0	0.87	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Bumbieri	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		193.841	13.642	3.189	25.978	0	0.006	2.092	
Diena kopā :		1664.54	43.234	58.275	224.872	0.002	0.002	24.7	
otrdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums	300	357	15.471	18.8115	30.471	0.003	0	5.5875	7
Marinēti gurķi	80	51	1.136	3.3568	4.0672	0.0001	0.0008	2.3112	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		612.123	25.152	30.604	57.5	0.003	0.001	11.327	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2	0	0	0	1;3;7
Bērnu kafijas dzēriens	150	84	4.1331	4.2952	6.8586	0	0	1.0488	1,7
Āboli	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kopā:		720.856	34.696	31.768	71.927	0	0	7.018	
Diena kopā :		1622.052	68.176	73.965	166.967	0.004	0.003	20.655	
trešdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Kopā:		739.081	33.421	25.814	90.485	0.	0.001	9.03	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		346.89	7.896	17.439	40.865	0.	0.006	0.667	
Diena kopā :		1393.555	67.224	48.96	167.456	0.001	0.001	15.845	
ceturtdiena, 5.decembris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltās cūkgāļas mērce	80	216	15.6518	14.3953	5.7766	0.0001	0	0.408	1;3;7
Vārīti rīsi	230	261	5.1612	0.4554	58.9743	0.0002	0	1.0626	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	93	1.8412	7.6112	5.1953	0.0002	0.0012	3.1552	11
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kopā:		803.135	30.827	31.585	98.189	0.001	0.005	11.942	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.	0	0	0	1;3;5;8
Piens	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		414.33	10.89	4.65	85.6	0	0	0.7	
Diena kopā :		1348.764	49.1	38.766	202.998	0.001	0.006	16.099	
piektdiena, 6.decembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Pērļu grūbas	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Biešu salāti	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		899.642	27.678	29.884	117.424	0.001	0.001	11.325	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	128	15.9314	2.5834	9.883	0	0.0024	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Bumbieri	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		220.806	18.706	8.969	15.917	0	0.004	0.884	
Diena kopā :		1178.154	49.617	42.266	138.485	0.001	0.006	13.364	