

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
Otrdiena, 22.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	109	2.265	8.6763	5.412	0.0001	0	2.3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	303	11.4966	12.4286	36.0986	0.0006	0	1.7788	
Marinēti gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Augļu un ogu dzēriens	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:		542.013	20.282	24.485	59.201	0.001	0	5.509	
Launags									
Olā cepta baltmaize	70	228	5.0701	7.9081	35.0756	0.0004	0.0052	0.1848	1;3;7
Āboli	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		286.702	6.38	8.26	47.292	0.	0.005	0.885	
Diena kopā:		1159.541	38.909	42.982	153.522	0.001	0.008	11.451	
Trešdiena, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Biezpiena masa	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466	0	0.0075	1.4895	
Kopā:		700.613	20.417	29.108	86.803	0.	0.012	8.859	
Launags									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu"	50	189	3.6	1.9	37.	0	0	2.9	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		316.23	9.19	5.15	55.95	0	0	3.6	
Diena kopā:		1259.772	41.923	47.557	160.119	0.001	0.015	14.354	
Ceturtdiena, 24.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	59	2.0546	3.2402	5.3834	0.0001	0	2.6134	9.
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.7427	11.4068	1.7303	0.0001	0	0.2992	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Gurķi	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Augļu dzēriens	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Baltmaizes grauzdiņi	10	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		675.205	18.337	27.141	80.366	0.001	0.	7.391	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		304.064	9.672	14.252	33.109	0	0.005	1.75	
Diena kopā:		1312.402	41.442	50.121	164.39	0.001	0.009	13.336	
Piektdiena, 25.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	50	1.2631	1.6597	7.3957	0.0001	0.0004	2.2172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1;7
Biešu salāti	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		579.668	23.554	22.319	68.141	0.001	0.004	12.107	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Zemeņu mērce	100	52	0.6427	0.32	11.0048	0	0.005	1.3278	
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		252.476	10.494	6.835	35.468	0	0.008	2.598	
Diena kopā:		1168.034	46.207	39.131	153.695	0.001	0.012	18.225	