

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)	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 3.februāris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.5665	4.3633	0.0003	0	0.4089	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Burkānu salāti un eļļu	80	64	0.6848	4.1968	5.9184	0.0003	0.0016	2.5408	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		697.775	20.95	23.243	91.412	0.002	0.002	10.611	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Zemeņu ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zaļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		257.654	20.252	7.167	27.749	0	0	1.95	
Diena kopā :		1252.133	50.75	38.969	164.214	0.002	0.004	15.62	
otrdiena, 4.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15.7288	7.4481	13.0788	0.0002	0	5.9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.4868	7.1112	0.0003	0	1.92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Kopā:		567.651	20.976	25.224	62.158	0.001	0.	12.843	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4	0	0	0	1,3;5;8
Piens	100	90	3.3	2.	14.7	0	0	0	7
Banāni	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		225.025	5.795	2.365	47.2	0	0	0.35	
Diena kopā:		1331.398	54.497	66.949	123.168	0.002	0.011	17.574	
trešdiena, 5.februāris									
Pusdienas									
Maltās cūkgaļas veltnītis	80	161	11.0601	10.8259	4.7432	0.0001	0	0.974	1,3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Skābā krējuma mērce	50	35	1.358	1.6337	3.638	0.0002	0	0.0158	1,7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Jogurta krēms	50	109	2.1638	7.5025	8.264	0	0.0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		4179.619	221.01	287.301	170.652	0.007	0.01	17.473	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.0002	0.0002	2.575	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1,11
Siers	15	51	3.72	4.02	0	0	0	0	7
Bumbieri	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		3713.905	258.495	277.53	46.24	0.	0.	4.135	
Diena kopā:		8203.889	490.458	574.688	261.621	0.007	0.01	24.578	
ceturtdiena, 6.februāris									
Pusdienas									
Zivju zupa ar dārzeniņiem	150	99	8.2672	4.9735	5.0242	0.0001	0	2.379	4
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.5844	13.992	4.0581	0.0001	0	0.2223	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.1024	2.5392	4.3304	0.0001	0.0004	2.248	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		649.044	27.643	23.461	80.332	0.001	0.	7.881	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Mandarīni	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	
Kopā:		335.829	7.515	12.636	46.454	0	0.001	0.747	
Diena kopā :		1260.733	44.841	44.183	169.062	0.001	0.001	12.422	
piektdiena, 7.februāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	130	1.522	10.21	8.186	0.0002	0	3.268	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Marinēti gurķi	100	27	0.8	0.2	6.	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		712.302	33.21	28.899	78.271	0.001	0.001	9.96	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1,10;3;7
Banāni	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	250	74	4.445	2.505	9.125	0	0.0012	0.004	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Kopā:		363.064	13.135	16.805	39.851	0	0.003	1.754	
Diena kopā:		1468.155	57.774	59.686	172.876	0.001	0.005	14.463	