

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					Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls			
pirmdienā, 25.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.0449	3.2406	7.592	0.0001	0	2.8854	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāļas strogonovs	80	179	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillem un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
Kopā:		518.71	18.636	22.749	59.938	0.001	0.	6.587	
Launags									
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.5769	0.1166	1.5449	0	0	1.2197	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	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
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kopā:		312.976	14.52	14.435	31.428	0	0.002	4.053	
Diena kopā:		1022.393	44.268	51.124	96.543	0.001	0.002	11.084	
otrdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	143	2.1686	8.2836	15.1674	0.0008	0.001	2.7095	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeniem	180	396	10.683	17.9433	41.3586	0.0006	0	3.2445	1
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.0225	0.0375	0.465	0	0	0.2175	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		797.541	21.793	35.357	91.834	0.002	0.002	12.498	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	160	19.9142	3.2293	12.3537	0	0.003	0.0413	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		203.433	20.497	7.352	12.913	0	0.003	0.041	
Diena kopā :		1000.974	42.289	42.709	104.747	0.002	0.005	12.539	
trešdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un ur	70	152	9.3362	9.8246	5.7909	0.0003	0	0.9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0.8148	0.9802	2.1828	0.0001	0	0.0094	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.3599	2.9237	4.6242	0.0007	0	2.1388	7
Kakao krēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Kopā:		542.912	21.969	19.645	67.202	0.001	0.005	8.333	
Launags									
Pasta ar dārzeniem	200	329	1.9528	10.2142	49.4294	0.0007	0	4.0885	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36	0	0	0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		437.086	9.575	18.417	49.809	0.001	0	4.189	
Diena kopā :		979.998	31.544	38.062	117.01	0.002	0.005	12.522	
ceturtdiena, 28.novembris									
Pusdienas									
Kīrbju biezenzupa	150	98	1.7541	6.5658	7.8453	0.0001	0	3.0615	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.9984	2.5408	7.2344	0.0002	0.0004	1.856	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		598.044	18.796	18.496	87.498	0.001	0.001	9.289	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935	0	0	0	7
Zemeņu levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		316.724	9.162	14.372	36.549	0	0	2.85	
Diena kopā :		1258.417	40.521	52.886	171.718	0.001	0.007	17.433	
piektdiena, 29.novembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.1167	11.0203	2.5189	0.0001	0	0.1993	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1.27	2.17	4.969	0.0001	0.0005	2.94	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61	0	0	0.68	
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35	0	0	2.04	
Kopā:		500.122	22.617	15.527	65.246	0.	0.001	11.209	
Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53	0	0	1.05	1;10;3;7
Tēja	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4	0	0	3.3	
Kopā:		441.584	14.236	21.637	47.355	0.	0.003	3.607	
Diena kopā :		1076.209	40.043	41.831	132.397	0.001	0.004	16.716	