

Ēdienkarte									
Grupa	1.-4. klase								
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"									
pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Miežu putrainu putra	200	172	7,328	3,48	28,102	0,2	0,2	3,296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	106	2,714	9,887	1,67	0,05		0,149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
kopā:		612	21,92	29,09	65,46	1,350	1,700	10,731	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7
Zemeņu ievārījums	5	11	0,03	0,015	2,701		2,5	0,06	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Medus	5	15	0,02		3,755				
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		315	20,26	7,33	40,85	0	2,500	2,620	
otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4,2	10,338	25,463	0,23		4,426	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		285	11,50	10,13	36,25	0,200	0,200	2,880	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,254	2,183	5,786	0,1	0,1	3,015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		619	18,24	26,15	69,94	0,985	1,400	9,961	
Launags									
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7
Rudzu brokastu pārslu riņķīši "Milzu"	100	342	6,3	1,3	72,9			1,8	1
Tēja	150	32	0,42	0,076	8,937			0,27	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		255	6,57	3,28	50,99	0	0	2,070	
piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Medus	5	15	0,02		3,755				
kopā:		191	4,24	12,57	15,33	0	0	0,760	

