

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdienā, 10.janvāris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Biešu salāti ar zirnīšiem un majonēzes mērci	100	106	2.1755	7.2545	7.8223	0	0	1.627	10,3,7
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		623.794	20.166	22.873	82.791	0.001	0.002	7.926	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	226	8.4834	15.1029	13.95	0	0	0.9	1,10,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		285.553	9.336	15.475	26.169	0	0	1.6	
Diena kopā :		909.347	29.502	38.348	108.96	0.001	0.002	9.526	
otrdiena, 11.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		0	0	0	0	0	0	0	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	177	9.5686	13.5421	3.9783	0.0001	0	0.5284	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
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:		538.839	16.57	19.637	72.563	0.001	0.003	7.432	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		227.394	19.792	7.327	19.529	0	0	1.14	
Diena kopā :		766.233	36.362	26.964	92.092	0.001	0.003	8.572	
trešdiena, 12.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.0029	2.7022	0.1633	0	0.0002	0.0008	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kēkss ar āboliem	50	179	2.8211	7.3868	24.9992	0	0.0111	0.2178	1,3,7
Kopā:		730.228	23.073	28.317	93.733	0.001	0.012	8.975	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	250	140	6.705	3.5975	20.5012	0.0002	0.0002	0.2275	7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71	0	0	0.57	1
Gaļas pastēte	30	68	6.7638	4.3013	0.4627	0.0002	0	0.2574	9
Kopā:		246.972	14.639	8.214	28.674	0.	0.	1.055	
Diena kopā :		977.2	37.712	36.531	122.407	0.001	0.013	10.03	

ceturtdiena, 13.janvāris

Pusdienas									
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	230	484	20.9488	34.3205	22.6391	0.0005	0	1.2831	1,3,7
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Druvas klona rupjmaize	20	43	1.16	0.22	9.	0	0	0.94	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		637.919	23.783	37.996	49.594	0.001	0.003	5.869	

Launags									
Rauga pankūka	100	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1,3,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		402.88	13.433	12.524	58.795	0	0.001	0.747	

Diena kopā : **1040.8 37.216 50.52 108.389 0.001 0.004 6.616**

piektdiena, 14.janvāris

Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu		0	0	0	0	0	0	0	9
Vārīti cīsiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1,7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288	
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		624.601	17.421	21.548	84.163	0.001	0.016	6.702	

Launags									
Biezpiena sacepums	150	281	27.5216	4.0715	33.1248	0	0.0195	0.062	1,11,3,5,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		412.784	34.055	8.515	50.482	0	0.025	1.096	

