

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	Alerģeni
trešdiena, 5.janvāris									
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>661.781</i>	<i>20.801</i>	<i>23.533</i>	<i>90.661</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>7.314</i>	
Launags									
Makaronu piena zupa	250	255	9.69	6.09	40.635	0.0018	0.0112	1.02	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>442.134</i>	<i>17.412</i>	<i>12.032</i>	<i>65.384</i>	<i>0.002</i>	<i>0.016</i>	<i>2.97</i>	
ceturtdiena, 6.janvāris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>640.821</i>	<i>19.998</i>	<i>24.115</i>	<i>84.983</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>7.645</i>	
Launags									
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Karstmaize ar biezpienu un tomātiem	60	101	9.5155	3.106	8.624	0	0	1.363	1,7
<i>Kopā:</i>		<i>163.327</i>	<i>10.076</i>	<i>3.208</i>	<i>25.53</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.723</i>	
piektdiena, 7.janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	75	110	7.4005	7.4936	2.7484	0.0001	0	0.7091	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.0472	2.1728	6.5296	0.0001	0.0007	1.7402	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Jogurts ar ogām	180	171	5.7276	3.114	29.8242	0	0	1.0656	7
<i>Kopā:</i>		<i>705.754</i>	<i>23.434</i>	<i>17.88</i>	<i>111.48</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.663</i>	
Launags									
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	
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
Vārīta cūkgaļa	30	84	6.627	6.3067	0.1302	0	0	0.0566	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>345.985</i>	<i>15.825</i>	<i>15.62</i>	<i>35.327</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>2.58</i>	