

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		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		(kcal)								
Pirmdienā, 3.februāris										
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	134	7.6755	9.3963	4.6845	0.0001	0	1.311		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7	
Makaroni ar miltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.9376	14.9604	34.606	0.0005	0	2.7941	1;9	
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.0472	2.1728	6.5296	0.0001	0.0007	1.7402		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		647.481	20.622	28.202	71.585	0.001	0.002	9.269		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505	0	0	0		3.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76		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		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		222.904	8.607	9.817	23.224	0	0	1.46		
Diena kopā :		870.386	29.23	38.019	94.809	0.001	0.002	10.729		
Otrdienā, 4.februāris										
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	180	88	2.6001	4.9671	8.1706	0.0002	0.0006	2.7388		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7	
Plovs ar vistas gaļu	180	313	12.1367	10.0318	42.9025	0.0007	0	2.1346		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0		7.
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6	0	0	0		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		1.
<i>Kopā:</i>		656.083	24.309	21.791	89.573	0.001	0.002	8.297		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.0002	0.002	0.51	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46	0	0	1.16		1.
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		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		252.963	8.957	3.732	44.55	0.	0.007	2.37		
Diena kopā :		909.047	33.266	25.523	134.123	0.001	0.009	10.667		
Trešdienā, 5.februāris										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14.0469	14.9001	5.6474	0.0001	0	0.3188	1;3	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9		1.
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.5303	0	0.0036	0		7.
Ogu ķīselis	160	158	0.512	0.1632	37.8304	0	0.008	1.5888		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		716.12	21.784	28.441	91.378	0.	0.013	9.682		
Launags										
Karstmaize ar sieru	70	262	10.29	16.1933	18.55	0	0	1.225	1;10;3;7	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336		7.
<i>Kopā:</i>		399.226	17.276	20.801	35.557	0	0	2.749		
Diena kopā :		1115.346	39.06	49.243	126.935	0.	0.013	12.43		
Ceturtdienā, 6.februāris										
Pusdienas										
Borščs	180	92	2.9367	4.9943	8.7266	0.0007	0.0004	2.9285		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0		7.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008		
Baltie redīsi ar burkāniem	80	16	0.84	0.12	2.76	0	0	2.08		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8		1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
<i>Kopā:</i>		651.178	22.213	24.343	84.906	0.001	0.001	10.547		
Launags										
Biezpiena plācenītis	100	225	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1;3;7	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0		
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49		
<i>Kopā:</i>		281.539	18.701	6.859	35.617	0	0.009	0.511		
Diena kopā :		932.717	40.914	31.202	120.523	0.001	0.01	11.058		

piektdiena, 7.februāris**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6.7767	8.0118	10.845	0.0001	0	0.9428	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta sardele	60	130	6.78	10.02	3.12	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1.
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82	0	0	0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
<i>Kopā:</i>		<i>702.815</i>	<i>16.802</i>	<i>24.256</i>	<i>94.679</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>6.161</i>	

Launags

Siera smalkmaizīte	60	194	6.6441	9.735	19.647	0.0003	0.0035	0.0236	1;3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Kakao dzēriens	200	156	5.3232	5.483	21.0852	0	0.012	1.0336	7.
<i>Kopā:</i>		<i>389.737</i>	<i>12.52</i>	<i>15.393</i>	<i>49.272</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>1.547</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1092.552</i>	<i>29.322</i>	<i>39.649</i>	<i>143.951</i>	<i>0.001</i>	<i>0.022</i>	<i>7.708</i>	