

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	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukurs	Skiedrvi elas	Alerģēni
Monday, 13.January									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	180	82	2.4539	3.8887	9.1104	0.0002	0	3.4625	9.
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.9984	12.4962	3.1616	0.0001	0	0.2372	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
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	
Kopā:		603.824	20.037	21.171	83.299	0.001	0.001	9.853	
Launags									
Vārīta sardele	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Kopā:		236.014	9.85	14.807	14.971	0	0	1.01	
Diena kopā :		839.839	29.888	35.979	98.271	0.001	0.001	10.863	
Tuesday, 14.January									
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
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.7728	8.0916	2.2364	0.0001	0	0.3024	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
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.
Kopā:		654.19	23.386	28.414	75.218	0.001	0.002	8.181	
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	
Kopā:		252.963	8.957	3.732	44.55	0.	0.007	2.37	
Diena kopā :		907.154	32.343	32.147	119.768	0.001	0.009	10.551	
Wednesday, 15.January									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.0848	19.39	2.584	0.0003	0	0.3172	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.7794	4.6062	2.9768	0.0001	0.0002	1.683	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1.
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0.7644	0.087	12.5484	0	0.003	0.006	1.
Piens	140	67	4.48	2.8	6.3	0	0	0	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		665.491	27.001	28.984	73.757	0.001	0.004	8.58	
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.
Kopā:		399.226	17.276	20.801	35.557	0	0	2.749	
Diena kopā :		1064.718	44.277	49.785	109.314	0.001	0.004	11.329	
Thursday, 16.January									
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 stroganovs	90	202	10.8888	15.6062	4.395	0.0003	0	0.2137	1;7
Vārti 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	
Kopā:		651.178	22.213	24.343	84.906	0.001	0.001	10.547	
Launags									
Rauga pankūka	80	260	5.7337	14.1699	27.1139	0.0002	0.004	0.0312	1;3;7
Ievārījums	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	
Kopā:		316.242	6.449	14.477	39.573	0.	0.004	0.521	
Diena kopā :		967.419	28.662	38.82	124.479	0.001	0.005	11.068	

Friday, 17. January**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

"Vanīļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>273.525</i>	<i>10.287</i>	<i>12.502</i>	<i>28.889</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.25</i>	

Diena kopā :***976.34 27.089 36.758 123.568 0.001 0.006 7.411***