

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	Skābes elas	Alerģēni
Monday, 25.November									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	180	130	6.9608	5.2006	13.4474	0.0002	0	4.8918	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.9143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>707.057</i>	<i>25.766</i>	<i>26.513</i>	<i>89.202</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>12.513</i>	
Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1.996	0	0.002	0	
Sviestmaize ar tomātiem	50	104	1.9889	5.0944	12.2444	0	0	1.0667	1;7
<i>Kopā:</i>		<i>237.759</i>	<i>8.817</i>	<i>9.652</i>	<i>28.808</i>	<i>0</i>	<i>0.002</i>	<i>2.45</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>944.816</i>	<i>34.583</i>	<i>36.166</i>	<i>118.009</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>14.963</i>	
Tuesday, 26.November									
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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.3918	17.9649	32.6754	0.0006	0	2.8773	1;3
Baltie redīsi ar burkāniem	70	14	0.735	0.105	2.415	0	0	1.82	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>616.473</i>	<i>23.076</i>	<i>25.896</i>	<i>70.597</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.45</i>	
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	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>227.904</i>	<i>8.595</i>	<i>8.167</i>	<i>28.126</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.46</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>844.377</i>	<i>31.671</i>	<i>34.064</i>	<i>98.723</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>12.91</i>	
Wednesday, 27.November									
Pusdienas									
Cūkgaļas mājas kotlete	80	151	12.6062	7.9155	6.9816	0.0001	0	0.636	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.0001	0	3.15	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06	0	0	1.65	1
Putukrējums	40	139	0.88	12.32	6.0404	0	0.0048	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>		<i>726.913</i>	<i>22.016</i>	<i>25.076</i>	<i>100.2</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>11.049</i>	
Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.7246	0.0002	0.0002	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>238.703</i>	<i>8.107</i>	<i>3.467</i>	<i>43.744</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>0.725</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>965.616</i>	<i>30.124</i>	<i>28.544</i>	<i>143.943</i>	<i>0.001</i>	<i>0.015</i>	<i>11.774</i>	
Thursday, 28.November									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0005	0	4.8163	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.1232	14.0582	3.5568	0.0001	0	0.2668	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.0001	0.0004	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>711.295</i>	<i>25.686</i>	<i>28.161</i>	<i>87.777</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>11.636</i>	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis""Milzu	70	264	5.04	2.66	51.8	0	0	4.06	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54	0	0	0.49	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>374.911</i>	<i>10.393</i>	<i>5.835</i>	<i>67.09</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>4.55</i>	

Diena kopā :		1086.206	36.079	33.996	154.867	0.001	0.001	16.186	
Friday, 29.November									
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	90	129	8.7372	9.1012	2.5268	0.0001	0	0.2954	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas r	80	78	0.8782	7.3436	2.269	0	0.0004	0.9681	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		657.531	20.48	25.53	83.923	0.001	0.005	7.94	
Launags									
"Vaniļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Kopā:		243.069	9.341	9.807	28.237	0	0	1.05	
Diena kopā :		900.601	29.821	35.337	112.16	0.001	0.005	8.99	