

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 (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedvie las	Alerģēni
Pirmdiena, 2.maijs									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem tomātu mērcē	120	224	11.8669	17.8064	3.9292	0.0012	0	1.1065	1
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonē	100	97	1.615	6.7955	7.4394	0	0	1.625	10,3,7
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>556.866</i>	<i>17.833</i>	<i>25.23</i>	<i>63.952</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.187</i>	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11.2408	15.444	43.6639	0.0003	0.0088	0.045	1,3,7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>501.477</i>	<i>17.941</i>	<i>19.474</i>	<i>64.364</i>	<i>0.</i>	<i>0.009</i>	<i>0.045</i>	
Diena kopā :		1058.342	35.774	44.704	128.316	0.002	0.01	5.232	
Otrdiena, 3.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.2451	2.8439	1.1752	0	0	0.0184	1,7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>726.305</i>	<i>26.2</i>	<i>28.145</i>	<i>90.867</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>6.929</i>	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Rīvēts siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>438.737</i>	<i>17.225</i>	<i>13.242</i>	<i>64.341</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>2.91</i>	
Diena kopā :		1165.042	43.425	41.387	155.208	0.001	0.004	9.839	
Ceturtdiena, 5.maijs									
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	50	143	5.5	11.5	1.5	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.3872	5.2666	1.1762	0	0	0.0341	1,7
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļajiem augļiem	100	38	1.663	1.782	3.8503	0.0005	0	2.1401	7
Kaltētu augļu dzēriens	200	94	0.786	0.218	21.352	0	0.01	1.86	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>680.936</i>	<i>19.406</i>	<i>24.887</i>	<i>90.789</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.094</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	225	22.0173	3.2572	26.4998	0	0.0156	0.0496	1,11,3,5,7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	10	40	0	0	9.98	0	0.01	0	
<i>Kopā:</i>		<i>423.032</i>	<i>29.231</i>	<i>13.69</i>	<i>45.757</i>	<i>0</i>	<i>0.026</i>	<i>1.083</i>	
Diena kopā :		1103.968	48.637	38.577	136.546	0.001	0.036	8.177	

piektdiena, 6.maijs**Pusdienas**

Vistas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.8925	15.6762	25.3925	0.0025	0	4.6562	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10,3,7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	10	26	0.86	0.14	5.02	0	0	0.55	1
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>506.111</i>	<i>15.191</i>	<i>24.34</i>	<i>55.205</i>	<i>0.003</i>	<i>0</i>	<i>8.684</i>	

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	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		<i>324.541</i>	<i>9.833</i>	<i>15.455</i>	<i>38.066</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.96</i>	

Diena kopā : **830.652** **25.024** **39.795** **93.271** **0.003** **0** **10.644**