

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	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3.3599	2.0208	17.4281	0.0001	0	1.1219	1,3
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.0003	0.0015	2.885	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ķiršu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		674.76	25.972	27.796	79.767	0.001	0.002	6.379	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.013	0.0413	1,11,3,5,7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		338.904	25.343	6.859	44.983	0	0.013	0.391	
Diena kopā :		1013.664	51.315	34.656	124.75	0.001	0.015	6.77	
otrdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7.7342	5.7784	14.9416	0.0002	0	5.4353	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	75	104	8.1382	7.3436	1.1708	0.0003	0	0.6679	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Baltmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		707.208	27.786	23.167	96.27	0.001	0.	10.977	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
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	
Kopā:		336.334	10.082	14.202	40.909	0	0.005	2.85	
Diena kopā :		1043.542	37.868	37.37	137.179	0.001	0.005	13.827	
trešdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mē	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.5435	0.1075	11.779	0	0.0075	0.2355	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		562.741	23.675	27.099	55.088	0.001	0.008	5.505	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		425.197	17.485	13.342	58.331	0.001	0.005	2.8	
Diena kopā :		987.938	41.16	40.441	113.419	0.001	0.013	8.305	

ceturtdiena, 15.septembris**Pusdienas**

Skābeņu zupa	200	180	10.234	12.5284	6.246	0.0002	0	1.748	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	75	121	8.0786	8.911	1.6804	0.0003	0	0.429	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērcē	80	69	1.02	5.7688	3.2054	0.0001	0.0001	2.5544	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		655.915	23.405	27.565	77.471	0.001	0.	6.161	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	150	83	4.2638	2.115	11.9138	0.0001	0.0001	0.3825	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Vārīta desa	30	77	3.15	6.75	0.93	0	0	0	1,7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Auglis		0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		289.361	9.964	13.39	32.264	0.	0.	2.183	

Diena kopā : **945.276** **33.369** **40.955** **109.735** **0.001** **0.** **8.343**

piektdiena, 16.septembris**Pusdienas**

Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0008	0	3.8472	9
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	75	150	7.1765	10.092	7.5955	0.0001	0	0.3963	
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0.8051	6.5384	2.0898	0.0001	0.0005	0.7101	
Rudzu maize		0	0	0	0	0	0	0	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		674.216	20.033	26.051	89.321	0.002	0.007	7.504	

Launags

Mannā biezputra	150	115	5.2725	2.2545	18.1752	0.0001	0.0001	0.0195	1,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		207.953	6.225	2.637	39.284	0.	0.005	0.72	

Diena kopā : **882.169** **26.258** **28.688** **128.605** **0.002** **0.012** **8.223**