

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) 490-750	Olbaltum vielas 12.28	Tauki 16-29	Ogļhidrāti 55-113	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Pusdienas									
pirmdienā, 15.maijs									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.5394	4.3452	7.1278	0.0002	0	4.1346	9
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	75	186	12.569	14.1641	2.1195	0.0004	0	0.4024	1;7;9
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Rabarberu dzēriens	150	40	0.198	0.033	9.444	0	0.009	1.056	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>716.973</i>	<i>22.446</i>	<i>26.292</i>	<i>87.841</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>10.643</i>	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>283.492</i>	<i>10.13</i>	<i>14.232</i>	<i>28.116</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.75</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1000.465</i>	<i>32.576</i>	<i>40.524</i>	<i>115.957</i>	<i>0.001</i>	<i>0.009</i>	<i>12.393</i>	
otrdienā, 16.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	200	199	10.6384	9.4708	17.6813	0.0015	0.001	0.5994	1;6
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas un dārzeņu sautējums ar pākšu pupiņā	180	183	14.1268	7.3921	14.535	0.0002	0	3.5244	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Elļas citrona mērcē		0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>533.31</i>	<i>28.315</i>	<i>21.603</i>	<i>54.605</i>	<i>0.002</i>	<i>0.004</i>	<i>9.494</i>	
Launags									
Biezpiena sacepums	150	281	27.5216	4.0715	33.1248	0	0.0195	0.062	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auzu cepums	40	159	3.5497	5.4461	23.8105	0	0.0067	0.8206	1;3;7
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	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>528.848</i>	<i>31.364</i>	<i>13.785</i>	<i>69.965</i>	<i>0</i>	<i>0.031</i>	<i>0.883</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1062.158</i>	<i>59.679</i>	<i>35.388</i>	<i>124.57</i>	<i>0.002</i>	<i>0.035</i>	<i>10.376</i>	
trešdienā, 17.maijs									
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1;3
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Tomātu mērcē	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Mīksts cepums ar ievārījumu	40	140	1.7497	4.4561	23.0155	0	0.0067	0.0106	1;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
<i>Kopā:</i>		<i>675.464</i>	<i>20.492</i>	<i>26.719</i>	<i>87.51</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>5.385</i>	
Launags									
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3;7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2.08	3.8	0.84	0	0	0	1
Gaļas pastēte	30	90	6.3021	6.9641	0.5907	0.0002	0	0.2392	7;9
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>304.832</i>	<i>18.68</i>	<i>23.544</i>	<i>3.995</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>0.266</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>980.297</i>	<i>39.172</i>	<i>50.263</i>	<i>91.505</i>	<i>0.001</i>	<i>0.007</i>	<i>5.65</i>	

ceturtdiena, 18.maijs**Pusdienas**

Boršcs	200	103	3.263	5.5492	9.6962	0.0008	0.0004	3.2539	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7.5957	6.854	1.0927	0.0003	0	0.6234	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0.9834	5.9664	3.3873	0.0002	0	2.016	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		566.385	18.178	20.092	76.449	0.002	0.004	9.225	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	30	6	0.2747	0.0598	0.9167	0	0	0.6655	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Baltmaize	1000	2630	78.	21.	514.	0	0	38.	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Kopā:		2803.965	84.475	33.637	522.743	0	0.005	38.666	

Diena kopā : **3370.35 102.653 53.729 599.192 0.002 0.009 47.89**

piektdiena, 19.maijs**Pusdienas**

Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar Boloņas mērci	200	281	14.7145	7.9474	36.6949	0.0019	0.0009	1.1276	1;3
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42	0	0	0.86	1;11
Kopā:		686.779	27.521	28.388	78.444	0.002	0.008	6.001	

Launags

Muslis ar pienu	130	139	3.5785	1.8629	26.2092	0	0	2.2342	1;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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		218.1	4.431	2.235	43.418	0	0.005	2.934	

Diena kopā : **904.879 31.952 30.623 121.862 0.002 0.013 8.935**