

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	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
pirmdienā, 21.novembris									
Pusdienas									
Borščs ar cūkgaļu un vārītiem kartupeļiem	200	85	1.5382	4.1436	10.0598	0.001	0.0006	2.287	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Cūkgaļas gulašs	75	154	8.8204	11.66	3.3818	0.0001	0	0.1853	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Piens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		555.204	15.88	20.376	76.444	0.001	0.002	6.304	
Launags									
Karstmaize ar desu	80	295	9.344	20.628	17.521	0	0	0.98	1,10,3,7
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:		374.004	10.196	21.	34.73	0	0.005	1.68	
Diena kopā :		929.209	26.076	41.376	111.175	0.001	0.007	7.984	
otrdienā, 22.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	93	4.4288	2.6747	12.3458	0.0002	0	2.1932	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.001	0	5.695	
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		619.18	23.692	22.732	77.748	0.002	0.	13.087	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums	150	315	19.5779	13.7946	27.6406	0	0.0162	0.0574	1,3,7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	98	6.4332	4.433	8.4672	0	0	1.0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		446.937	26.111	18.238	44.998	0	0.021	1.091	
Diena kopā :		1066.117	49.803	40.97	122.745	0.002	0.021	14.178	
trešdienā, 23.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.0692	9.9908	8.9806	0.0001	0	0.0816	3
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Kopā:		662.81	24.114	23.383	87.504	0.001	0.015	5.284	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		295.767	7.138	15.459	30.694	0.	0.008	0.307	
Diena kopā :		958.577	31.252	38.842	118.198	0.001	0.023	5.591	

ceturtdiena, 24.novembris**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	20	3	0.1565	0.0339	0.4847	0	0	0.2674	9
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	75	133	8.3968	10.2339	1.9016	0.0006	0	0.1766	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	81	0.856	5.246	7.398	0.0004	0.002	3.176	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzmaize		0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		537.898	13.902	20.968	73.134	0.001	0.002	6.12	

Launags

Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7.0859	11.2653	28.0648	0	0.0005	1.9	1,3,7
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:		326.266	7.938	11.638	45.274	0	0.006	2.6	

Diena kopā :

864.164 21.841 32.606 118.408 0.001 0.008 8.72

piektdiena, 25.novembris**Pusdienas**

Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	137	4.538	8.4525	10.4786	0.0006	0.002	2.6583	3,9
Krējums skābs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8.618	7.5665	4.3633	0.0003	0	0.4089	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Piens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		704.989	24.135	24.958	95.183	0.002	0.002	8.326	

Launags

Piena - rīsu zupa	200	162	6.1913	3.1228	27.6374	0.0009	0.005	0.2864	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		211.776	7.514	3.445	37.257	0.001	0.005	1.186	

Diena kopā :

916.765 31.649 28.403 132.439 0.003 0.007 9.512