

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, 23.janvāris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	119	3.6501	5.6126	13.223	0.0008	0.001	2.6188	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	100	179	9.4513	14.3976	2.9161	0.0008	0	1.2492	1
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		646.366	18.833	25.563	84.825	0.002	0.008	7.7	
Launags									
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Karstmaize ar desu	80	295	9.344	20.628	17.521	0	0	0.98	1,10,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		412.992	10.694	20.98	46.627	0	0.005	2.04	
Diena kopā :		1059.358	29.527	46.543	131.452	0.002	0.013	9.74	
Otrdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Vistas gaļas frikasē	75	170	10.701	12.8646	2.0788	0.0002	0	0.1602	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
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
Piens	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		574.299	23.305	25.125	60.536	0.002	0.004	12.918	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5.685	2.82	15.885	0.0002	0.0002	0.51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Kopā:		295.315	13.015	12.935	31.525	0.	0.	1.65	
Diena kopā :		869.614	36.32	38.06	92.061	0.002	0.004	14.568	
Trešdiena, 25.janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas un vistas gaļas tefelis ar tomātu mē	70	144	11.8544	9.2941	2.971	0.0007	0	0.1482	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
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	
Rabarberu ķīselis	120	97	0.2424	0.045	23.4246	0	0.0204	1.1545	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.5303	0	0.0036	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:		664.753	18.471	26.608	86.561	0.001	0.024	4.536	
Launags									
Biezpiena sacepums	150	281	27.5216	4.0715	33.1248	0	0.0195	0.062	1,11,3,7
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	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		413.111	28.972	4.434	66.131	0	0.025	1.122	
Diena kopā :		1077.863	47.442	31.041	152.692	0.001	0.049	5.658	

ceturtdiena, 26.janvāris**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.4288	2.657	0.0002	0	0.0158	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Saldskābmaize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kopā:		634.789	24.721	25.913	74.48	0.001	0.002	9.824	

Launags

Kartupeļu pankūka	100	237	4.2352	15.4148	19.5203	0.0001	0	2.751	3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Auzu pārslu cepums (40g)	40	200	2.508	9.691	25.6096	0	0.011	0.605	1
Kopā:		520.276	7.563	27.208	62.306	0.	0.016	3.716	

Diena kopā : **1155.065** **32.284** **53.121** **136.786** **0.001** **0.018** **13.54**

piektdiena, 27.janvāris**Pusdienas**

Borščs	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
Cūkgāļa sīpolu krējuma mērcē	75	186	12.569	14.1641	2.1195	0.0004	0	0.4024	1;7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.2262	0.0522	9.4354	0	0.0086	0.3132	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		685.432	27.694	29.346	77.683	0.002	0.01	8.214	

Launags

Omlete	100	129	9.748	8.5525	2.3285	0.0004	0.0001	0.0265	3,7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28	0	0	0.76	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	30	6	0.2747	0.0598	0.9167	0	0	0.6655	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		286.975	12.173	13.259	30.651	0.	0.005	1.812	

Diena kopā : **972.406** **39.867** **42.605** **108.334** **0.002** **0.015** **10.026**