

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars	Enerģētiskā vērtība		Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	
		(kkal)	Olbaltumvielas					las	Alerģeni
pirmdiena, 4.oktobris									
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17.102	19.961	36.306	0.0007	0	3.197	1,3
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
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	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		680.397	22.359	23.708	92.33	0.001	0.001	8.717	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.013	0.0413	1,11,3,5,7,8
levāriņš	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja ar cukuru	200	35	0.52	0.102	8.	0	0.008	0	
Kopā:		250.037	19.068	2.836	37.883	0	0.021	0.041	
otrdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.6808	7.8332	1.2488	0.0003	0	0.7124	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		629.979	22.486	23.489	80.96	0.001	0	8.995	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	226	8.4834	15.1029	13.95	0	0	0.9	1,10,3,7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		291.075	10.738	17.489	22.438	0	0.005	1.751	
trešdiena, 6.oktobris									
Pusdienas									
Krāsni cepti vistas gabaliņi	70	174	13.4491	12.9518	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.3098	4.2132	0.941	0	0	0.0273	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		626.275	24.613	25.047	75.983	0.	0	3.565	
Launags									
Zemnieku brokastis	150	183	8.4274	9.0789	16.0111	0.0002	0	2.2726	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	
Kopā:		226.716	8.75	11.201	21.29	0.	0.005	2.273	

ceturtdiena, 7.oktobris**Pusdienas**

Plovs ar cūkgaļu	200	287	11.766	12.2381	32.3767	0.0008	0	3.5126	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.6302	4.1727	0.0002	0.0011	2.3436	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>568.666</i>	<i>22.304</i>	<i>20.514</i>	<i>71.573</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>9.456</i>	

Launags

Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Krēmsiers	30	77	2.31	7.2	0.78	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>348.7</i>	<i>11.43</i>	<i>11.6</i>	<i>49.38</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.8</i>	

piektdiena, 8.oktobris**Pusdienas**

Cūkgaļas gulašs	100	205	11.7605	15.5467	4.509	0.0001	0	0.247	1,7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu - burkānu salāti	70	57	0.9474	3.5931	5.2051	0.0001	0.0001	1.981	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
<i>Kopā:</i>		<i>665.766</i>	<i>19.202</i>	<i>30.808</i>	<i>76.094</i>	<i>0.</i>	<i>0.015</i>	<i>7.323</i>	

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
Vārīta desa	30	77	3.15	6.75	0.93	0	0	0	1,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
<i>Kopā:</i>		<i>332.28</i>	<i>11.6</i>	<i>14.45</i>	<i>38.555</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>2.</i>	