

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)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
pirmdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14.9378	13.1153	7.5631	0.0005	0	0.7088	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Ābols	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
Kopā:		626.479	22.91	21.681	83.727	0.001	0.001	7.986	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1;3;7
Zemeņu un ābolu mērce	10	6	0.0519	0.0413	1.3744	0	0.0007	0.1516	
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Kopā:		277.005	20.292	8.979	28.031	0	0.01	1.024	
otrdiena, 19.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.0002	0.0006	2.9562	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15.3918	17.9649	32.6754	0.0006	0	2.8773	1;3
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	90	51	1.1277	2.1402	6.7194	0.0004	0.0013	2.7459	7;9
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ūdens ar cidoniju garšu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		635.432	25.724	28.518	68.126	0.001	0.002	9.479	
Launags									
Ābolu smalkmaizīte	70	180	3.37	5.7275	28.0052	0.0003	0.006	0.847	1;3;7
Banāni	150	132	1.8	0.3	30.	0	0	2.7	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0.998	0	0.001	0	
Kopā:		319.216	5.232	6.15	59.022	0.	0.007	3.547	
trešdiena, 20.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.1188	1.615	0.0002	0	0.1982	1;3
Vārti kartupeļi	190	141	4.028	0.2014	29.8072	0.0002	0	4.2294	
Skābā krējuma mērce	90	102	1.4707	8.7258	4.2345	0.0001	0	0.4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1.2283	3.7471	4.1499	0.0002	0	2.592	7
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015	0	9.12	0	0	0.27	
Kopā:		643.644	21.545	28.073	74.257	0.001	0.01	8.493	
Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.7246	0.0002	0.0002	0.025	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	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
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		359.26	13.965	12.872	49.361	0.	0.	1.285	

