

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 23.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	104	1.2585	7.644	7.5165	0.0001	0	2.2755	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.0001	0	1.056	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.4084	12.4374	3.6072	0.0001	0	0.1976	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.2478	3.3968	3.1116	0.0001	0.0001	0.6072	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>699.571</i>	<i>25.03</i>	<i>28.996</i>	<i>83.953</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>6.716</i>	
Launags									
Piena zupa ar biezpiena klimpām	200	181	9.6493	6.2358	21.397	0.0014	0.0034	0.0162	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Pusžāvēta desa	20	84	2.6	8.	0.36	0	0	0	7
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>393.587</i>	<i>14.799</i>	<i>18.761</i>	<i>41.177</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>1.816</i>	
otrdiena, 24.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	100	196	6.15	3.4	34.95	0.0001	0	1.7	1
Sautēti dārzeņi	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1

Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>677.703</i>	<i>21.762</i>	<i>28.969</i>	<i>80.811</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>8.83</i>	

Launags

Olā panēta cepta baltmaize	60	148	4.2515	6.7592	16.8389	0	0.0003	1.14	1,3,7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Svaigi dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Jogurta mērce	0	0	0	0	0	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>199.576</i>	<i>4.514</i>	<i>6.902</i>	<i>29.648</i>	<i>0</i>	<i>0.005</i>	<i>1.14</i>	

trešdiena, 25.septembris

Pusdienas

Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0.2399	2.8435	1.1484	0	0	0.0184	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.0001	0	0.462	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
Upeņu uzpūtenis	70	71	0.8939	0.1036	16.1133	0	0.0105	0.9114	1
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>580.888</i>	<i>26.747</i>	<i>24.424</i>	<i>62.603</i>	<i>0.</i>	<i>0.011</i>	<i>5.062</i>	

Launags

Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Majonēzes mērce ar zaļumiem	20	89	0.4515	9.1867	1.023	0.0001	0.0002	0.0933	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	
<i>Kopā:</i>		<i>378.376</i>	<i>6.172</i>	<i>17.903</i>	<i>46.04</i>	<i>0.</i>	<i>0.005</i>	<i>6.663</i>	

ceturtdiena, 26.septembris

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	121	8.4038	4.9604	10.3579	0.0001	0	2.2202	4
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0001	0	0.4362	1,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.1272	18.8256	0.0001	0	2.6712	

Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>549.777</i>	<i>25.092</i>	<i>20.836</i>	<i>62.553</i>	<i>0.</i>	<i>0.004</i>	<i>10.883</i>	
Launags									
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4	0	0	0	7
Karstmaize ar kabačiem un sieru	70	151	5.3372	8.9516	12.0116	0	0	1.1571	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>334.447</i>	<i>12.</i>	<i>13.074</i>	<i>41.431</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1.157</i>	

piektdiena, 27.septembris

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.3395	4.8467	0.0002	0	2.6744	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Mājas kotlete	70	132	11.0305	6.9261	6.1089	0.0003	0	0.5565	1,3
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7.38	4.08	41.94	0.0001	0	2.04	1
Skābā krējuma mērce	50	65	0.8171	5.8477	2.3525	0	0	0.2243	1,7,9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>725.369</i>	<i>25.164</i>	<i>25.179</i>	<i>97.634</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.14</i>	

Launags

Rīsu biezā biezputra	100	123	4.12	1.772	22.78	0.0005	0.002	0.308	7
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	
Banāni	0	0	0	0	0	0	0	0	
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>232.966</i>	<i>4.425</i>	<i>1.952</i>	<i>48.656</i>	<i>0.001</i>	<i>0.024</i>	<i>1.121</i>	