

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	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		658.76	20.944	23.136	90.112	0.001	0.001	7.475	
Launags									
Ābolu pankūka	100	252	6.8156	13.337	25.4148	0.0002	0.0032	0.307	1,3,7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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:		425.703	13.844	17.915	52.772	0.	0.008	1.691	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
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:		748.926	21.543	25.466	106.986	0.001	0.	8.192	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9	0	0	1.05	1,10,3,7
Auglis	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		335.722	10.54	14.182	40.906	0	0.005	2.85	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0003	0	0.6725	1,3,7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.6336	28.7496	0.0001	0	1.2672	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.4902	2.9086	1.4115	0	0	0.1346	1,7,9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Dzēriens	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.8535	0	0	0.888	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		608.428	20.841	25.728	72.334	0.	0.001	5.272	
Launags									
Skolas cepums	30	254	7.008	14.198	23.887	0.002	0	3.1332	7
Auglis	100	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
Piens	100	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		353.748	13.188	18.258	33.427	0.002	0	3.283	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145	1,9
Vārīti kartupeļi	150	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2.3015	9.514	6.4941	0.0003	0.0015	3.944	11
Dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		646.87	22.934	22.442	86.632	0.001	0.002	12.776	
Launags									
Piens	100	124	6.09	3.66	16.794	0.0002	0.002	0.972	1,7
Kellorgs	30	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Banāns	100	51	2.1	4.5	0.62	0	0	0	1,7
Kopā:		303.934	10.74	12.685	36.834	0.	0.002	2.772	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Vistas fileja karija mērcē	70	157	17.633	9.2787	0.9628	0.0004	0	0.0186	10,3,7
Vārīti rīsi	120	136	2.6928	0.2376	30.7692	0.0001	0	0.5544	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Cepums Skolas	40	204	2.3632	11.2432	22.9822	0	0.009	0.0202	1,3
Kopā:		653.551	23.795	28.933	74.415	0.001	0.016	1.481	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	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:		207.459	16.449	3.778	25.836	0	0.01	0.7	



Ieva Langšteina
Ieva