



Nedēļas Ēdienkarte

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģcni
Pirmdiena, 17. Janvāris									
Pusdienas									
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
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:		640.9	20.008	24.863	83.081	0.001	0.001	6.198	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.0002	0.0002	2.575	1,7
Pastēte	30	68	6.7638	4.3013	0.4627	0.0002	0	0.2574	9
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
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:		325.716	16.514	8.603	45.569	0.	0.005	4.082	
Otrdiena, 18. Janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455	
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486	
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		703.404	24.187	19.496	105.896	0.001	0.001	8.189	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627	0	0.005	0	7
Baltmaize	30	131	2.4002	6.4848	15.678	0	0	1.0514	1
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:		282.391	18.06	10.013	29.314	0	0.01	1.051	
Trešdiena, 19. Janvāris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138	0	0	1.184	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Kopā:		711.864	26.523	27.879	86.292	0.001	0.003	11.314	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9.225	5.1	52.425	0.0006	0	2.55	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9	0	0	0.25	
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:		425.197	17.485	13.342	58.331	0.001	0.005	2.8	
Ceturtdiena, 20. Janvāris									
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.4906	10.0887	5.8178	0.0004	0	0.5452	1,7
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Skābu kāpostu salāti	100	49	1.7712	3.4672	1.6942	0	0.0005	1.8824	7
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:		636.619	20.804	18.597	94.151	0.001	0.001	6.057	
Launags									
Plācenītis	120	271	21.5832	7.8622	27.7896	0	0.0108	0.0252	1,3,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	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	
Kopā:		308.42	21.746	7.995	36.699	0	0.016	0.025	
Piektdiena, 21. Janvāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	177	13.0184	9.274	10.0743	0.0001	0	0.0327	1,3,4,7
Vārīti griķi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kēkss	50	197	2.8411	7.3668	29.6592	0	0.0111	0.0177	1,3,7
Kopā:		742.677	23.203	25.678	102.336	0.	0.017	8.291	
Launags									
Smalkmaizīte	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		342.782	10.26	12.31	47.445	0	0.012	0.72	