

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)	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģcni
pirmdiena, 14.decembris									
Pusdienas									
Maltās gaļas mērcē	120	464	17,6281	19,0571	55,3511	0,0009	0	2,7276	
Vārīti griķi	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		640,026	22,891	22,518	84,255	0,001	0,004	8,206	
Launags									
Cīsiņš mīklā	70	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Auglis	10	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		265,898	13,634	13,319	21,98	0	0,014	0,038	
otrdiena, 15.decembris									
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,708	10,1125	2,8075	0,0001	0	0,3282	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	50	36	1,442	2,2884	1,2818	0,0001	0,0003	2,1288	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		520,702	18,162	18,134	68,695	0,	0,001	7,293	
Launags									
Vārīti cīsiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
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:		346,085	15,743	16,803	29,687	0	0,005	2,924	
trešdiena, 16.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa	70	164	11,4149	11,3814	3,9618	0,0003	0	0,6489	1,3,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,7426	0	0	0,716	11
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Auglis	40	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Kopā:		667,259	26,435	23,874	85,664	0,001	0,01	7,737	
Launags									
Augļu jogurts	75	201	8,97	4,68	31,23	0,0003	0,0003	0,96	7
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Tēja	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		493,88	22,75	23,92	47,13	0,	0,	2,01	
ceturtdiena, 17.decembris									
Pusdienas									
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	210	376	18,2588	24,5842	20,5644	0,0002	0	1,2616	1,3,7
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1,05	0,15	3,45	0	0	2,6	
Druvas kolona rupjmaize	40	140	1,7497	4,4561	23,0155	0	0,0067	0,0106	1,3,7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Kopā:		605,125	21,159	29,19	64,118	0,	0,013	3,872	
Launags									
Kēkss	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	
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:		311,709	6,115	10,696	46,934	0	0,017	1,571	