

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 (kcal)	Olbaltumviela s	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 27.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	145	7,5229	9,6455	6,9078	0,0008	0	2,2754	3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni jūrnieku gaumē	200	273	13,2896	10,5948	30,952	0,0015	0	2,978	1,3
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem	70	36	1,127	2,9155	1,5967	0,0001	0	0,532	7
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>649,619</i>	<i>25,543</i>	<i>24,716</i>	<i>79,857</i>	<i>0,002</i>	<i>0</i>	<i>8,583</i>	
Launags									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	100	190	13,1171	6,5464	19,2069	0,0003	0,0063	0,6906	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Auglis	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>272,653</i>	<i>14,197</i>	<i>10,648</i>	<i>31,663</i>	<i>0,</i>	<i>0,006</i>	<i>1,051</i>	
otrdiena, 28.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	164	10,5294	8,6413	10,7415	0,0005	0,0002	2,8475	1,3,7,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	150	180	4,155	3,525	32,7765	0,0008	0	2,4398	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	77	0,6752	7,3986	1,9183	0,0001	0,0005	0,6009	
Augļu - ogu dzēriens	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>548,651</i>	<i>19,068</i>	<i>21,225</i>	<i>68,681</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>8,78</i>	
Launags									
Sausās pārsļas	75	66	0,8715	0,099	15,129	0	0,0098	0,5355	1
piens	100	59	3,11	1,9448	7,413	0	0,001	0,036	7
Sēklu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1,11
Gaļas pastēte	0	0	0	0	0	0	0	0	9
<i>Kopā:</i>		<i>125,04</i>	<i>3,982</i>	<i>2,044</i>	<i>22,542</i>	<i>0</i>	<i>0,011</i>	<i>0,572</i>	
trešdiena, 29.maijs									
Pusdienas									
Vistas gabaliņi	70	174	17,8961	11,3591	0,0483	0,0001	0	0,0186	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Krējuma - tomātu mērce	30	31	0,2399	2,8435	1,1484	0	0	0,0184	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Citronu biezpienkremš	40	68	5,0395	4,4693	1,805	0	0,0002	0,0005	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0,225	0,072	15,532	0	0,01	0,299	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>542,008</i>	<i>28,598</i>	<i>21,849</i>	<i>56,474</i>	<i>0,</i>	<i>0,011</i>	<i>4,593</i>	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	334	11,2365	22,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	1,3,7
Svaigi dārzeni	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>357,584</i>	<i>11,299</i>	<i>22,228</i>	<i>26,357</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>3,03</i>	
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Minestrone zupa	200	82	2,8947	4,3402	7,5826	0,0011	0	2,9742	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Saidas filejas kotlete	70	138	12,1029	8,3157	3,5679	0,0008	0	0,2956	1,3,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar eļļu	70	72	0,665	5,733	4,2399	0,0002	0,0011	2,394	
Ābolu sulas dzēriens	200	76	0,08	0	18,86	0	0,01	0	

Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>607,748</i>	<i>23,373</i>	<i>21,378</i>	<i>78,183</i>	<i>0,002</i>	<i>0,011</i>	<i>11,014</i>	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	200	77	3,445	1,42	12,735	0,0002	0,0002	0,51	13,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Svaigais siers	20	51	1,54	4,8	0,52	0	0	0	7
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
<i>Kopā:</i>		<i>238,58</i>	<i>9,01</i>	<i>7,155</i>	<i>33,545</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,6</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1160,565</i>	<i>49,12</i>	<i>39,711</i>	<i>149,266</i>	<i>0,002</i>	<i>0,021</i>	<i>15,084</i>	

piektdiena, 31.maijs

Pusdienas

Aukstā biešu zupa	200	85	4,436	2,5852	10,7406	0,0002	0,001	1,4032	10,3,7
Tomātu mērce	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
ABC Cīsiņi	100	159	12,5671	10,9107	2,5855	0,0005	0	0,2767	1,7
Vārīti makaroni	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	45	1,0675	3,9935	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>626,626</i>	<i>24,663</i>	<i>19,377</i>	<i>87,128</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>5,569</i>	