

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		Olbaltums			Ogļhidrāti		Šķiedrvielas		Alerģēni
		(g)	(kkal)	vielas	Tauki	i	Sāls	Cukurs	las		
pirmdiena, 20.maijs											
Pusdienas											
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10,9545	12,604	4,683	0,0001	0	1,3245			
Vistas gaļas frikasē	80	181	11,4144	13,7223	2,2174	0,0002	0	0,1709	1;7		
Vārtīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392			
Kāpostu un redīsu salāti ar kefiru mērci un zaļumiem	60	23	0,9978	1,0692	2,3102	0,0003	0	1,2841	7		
Upeņu sirupa dzēriens	150	60	0,0249	0	14,9649	0	0	0,4482			
<i>Kopā:</i>		622,466	26,982	27,712	65,201	0,001	0	3,967			
Otrā izvēle											
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6,6116	9,171	2,091	0,0003	0	0,692			
Vārtīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896			
Burkānu salāti ar majonēzi	60	61	0,8429	5,1141	2,9034	0,0001	0	1,728	10;3;7		
Launags											
Omlete	150	193	14,622	12,8288	3,4928	0,0006	0,0001	0,0398	3;7		
Vārīta desa "Zaļā dakšiņa"	30	69	3,12	5,7	1,26	0	0	0	1		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1		
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7		
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36			
otrdiena, 21.maijs											
Pusdienas											
Borščs	200	103	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539			
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7		
Makaroni jūrnīku gaumē	200	273	13,2896	10,5948	30,952	0,001	0	2,978	1;3		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7			
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101			
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1		
<i>Kopā:</i>		790,803	29,73	31,414	94,94	0,002	0,001	11,442			
Otrā izvēle											
Pupiņu sautējums ar kartupeļiem un maltu cūkgaļu	200	234	15,4212	9,4583	21,5458	0,0006	0	5,8965			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223			
Launags											
Biezpiena sacepums	120	225	22,0173	3,2572	26,4998	0	0,0156	0,0496	1;11;3;7		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7		
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36			
trešdiena, 22.maijs											
Pusdienas											
Zivju zupa ar brokoļiem	150	68	6,1656	2,6175	4,7902	0,0002	0	1,6478	4		
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0001	0	0,6725	1;3;7		
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7		
Kausētā siera mērce	30	48	1,98	3,821	1,4639	0,0001	0	0,0277	7;9		
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625			
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1		
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801			
<i>Kopā:</i>		575,112	25,692	22,246	65,904	0,001	0,005	9,692			
Otrā izvēle											
Cūkgaļas gulašs	75	154	8,8204	11,66	3,3818	0,0001	0	0,1853	1;7		
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214			
Launags											
Rauga pankūka	100	327	7,1671	17,7124	33,8924	0,0003	0,005	0,039	1;3;7		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7		
Auglis	200	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4			

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		Olbaltums		Ogļhidrāti		Šķiedrvielas		Alerģēni
		(kcal)		vielas	Tauki	ī	Sāls	Cukurs	las	
Zāļu tēja	200	4		0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
ceturtdiena, 23.maijs										
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	113	6,7733	8,7491	1,6646	0,0001	0	0,8951	1;3	
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392		
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>546,425</i>	<i>26,222</i>	<i>22,735</i>	<i>58,931</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>3,571</i>		
Otrā izvēle										
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	75	150	7,1765	10,092	7,5955	0,0001	0	0,3963		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214		
Launags										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7	
piektdiena, 24.maijs										
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,2977	2,8061	3,5792	0,0002	0	0,0108	7	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0,7452	3,947	2,1113	0,0001	0,0001	1,4346		
Biezpiena masa	50	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937		
<i>Kopā:</i>		<i>744,055</i>	<i>21,589</i>	<i>28,05</i>	<i>90,822</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>5,297</i>		
Otrā izvēle										
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	75	104	8,1382	7,3436	1,1708	0,0003	0	0,6679		
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896		
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	27	0,8421	1,8358	1,7773	0,0004	0	0,764	7	
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,0002	0,002	0,51	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	
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		