

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 27.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,8795	0,0001	0	1,878	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		<i>683,076</i>	<i>26,046</i>	<i>27,825</i>	<i>80,146</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>9,727</i>	
Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0,0002	0	4,556	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Launags									
Šarlotē ar āboliem	100	215	4,8903	7,1255	32,3478	0	0,0175	1,3407	1;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
otrdienā, 28.maijs									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,4084	12,4374	3,6072	0,0001	0	0,1976	1;7
Vārīti griķi	140	155	3,465	0,7392	33,5412	0,0001	0	1,4784	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,0001	0,001	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>621,625</i>	<i>24,468</i>	<i>27,808</i>	<i>67,579</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>7,993</i>	
Otrā Izvēle									
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Maltās gaļas tomātu mērce	75	110	6,1984	8,5979	1,9604	0,0003	0	0,6488	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	19,2996	5,9755	21,0643	0	0,007	0,015	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
trešdienā, 29.maijs									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	107	4,4069	5,8175	9,0928	0,0003	0	3,6122	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14,0256	9,1887	0,5034	0,0002	0	0,0184	
Vārītas pērļu grūbas	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,9093	5,3739	3,473	0,0001	0,0002	1,9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>611,87</i>	<i>26,742</i>	<i>28,188</i>	<i>61,43</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>9,992</i>	
Otrā Izvēle									
Vistu aknu plācenīši	60	140	12,7635	7,8157	4,5072	0,0002	0	0,1677	1;3
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	

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)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 30.maijs									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	85	111	8,6381	7,3206	2,1977	0,0004	0	0,2352	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,9554	2,9144	3,2277	0,0001	0	2,016	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		577,935	24,852	19,209	74,91	0,001	0	5,695	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas stroganovs	75	168	9,074	13,0052	3,6625	0,0002	0	0,1781	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	100	50	1,2645	3,1985	3,9262	0,0001	0,0001	2,5825	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
piektdiena, 31.maijs									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,7064	29,268	0	0	0,858	7
<i>Kopā:</i>		727,409	22,163	24,327	95,982	0,001	0	5,786	
Otrā izvēle									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	70	40	0,8771	1,6646	5,2262	0,0004	0,0011	2,1357	7;9
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1;3;7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7