

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Gaļas zupa ar tomātiem	150	177	10.9545	12.604	4.683	0.0001	0	1.3245	
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.7959	14.3143	43.3183	0.0007	0	2.1346	
Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	19	0.6015	1.3112	1.2695	0.0002	0	0.5458	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
Kopā:		634.529	27.306	28.714	64.133	0.001	0.001	6.323	
otrdiena, 2.aprīlis									
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	75	154	8.8204	11.66	3.3818	0.0001	0	0.1853	1;7
Vārīti griķi	140	155	3.465	0.7392	33.5412	0.0001	0	1.4784	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	45	0.994	2.9372	3.5588	0.0001	0.0007	2.0223	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		592.123	23.854	25.772	65.829	0.	0.001	7.114	
trešdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	107	4.4069	5.8175	9.0928	0.0003	0	3.6122	9
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	40	45	0.6536	3.8782	1.882	0	0	0.1794	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
Kopā:		580.458	26.319	25.219	60.689	0.001	0.003	9.948	
ceturtdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.6884	2.3773	9.1491	0.0002	0	1.6044	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	115	7.7664	8.09	2.246	0.0001	0	0.2626	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	60	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		555.077	24.689	20.108	66.715	0.001	0.001	10.097	
piektdiena, 5.aprīlis									
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	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.2047	2.6873	5.411	0.0004	0	1.4777	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.0202	0	0.0024	0	7
Ogu ķīselis	100	98.589	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Kopā:		747.77	19.2533	24.9037	100.628	0.0011	0.0074	6.3737	