

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģēti skā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>pirmdiena, 27.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.3419	4.6813	6.8595	0.0001	0	2.4237	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	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	80	34	1.1008	2.252	2.3036	0.0001	0	1.5024	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>650.931</i>	<i>21.576</i>	<i>25.269</i>	<i>82.332</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.716</i>	
<b>otrdiena, 28.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
<i>Kopā:</i>		<i>592.123</i>	<i>23.854</i>	<i>25.772</i>	<i>65.829</i>	<i>0.</i>	<i>0.001</i>	<i>7.114</i>	
<b>trešdiena, 29.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
<i>Kopā:</i>		<i>580.458</i>	<i>26.319</i>	<i>25.219</i>	<i>60.689</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>9.948</i>	
<b>ceturtdiena, 30.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
<i>Kopā:</i>		<i>555.077</i>	<i>24.689</i>	<i>20.108</i>	<i>66.715</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>10.097</i>	
<b>piektdiena, 1.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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	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
Persiku un jogurta kokteilis	180	141	4.2471	2.4358	26.3412	0	0	0.7722	7
<i>Kopā:</i>		<i>742.001</i>	<i>22.895</i>	<i>23.184</i>	<i>100.776</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>6.167</i>	