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	Alergēni
pirmdiena, 26.februāris									
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2.4472	4.1619	7.2722	0.0006	0.0003	2.4404	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314	12.541	20.314	0.0006	0	3.725	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	50	49	0.5489	4.5897	1.4182	0	0.0002	0.6051	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		*629.274*	*24.07*	*27.103*	*70.419*	*0.001*	*0.001*	*9.671*	
otrdiena, 27.februāris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Vistas gaļas frikasē	80	181	11.4144	13.7223	2.2174	0.0002	0	0.1709	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3.5904	0.3168	41.0256	0.0002	0	0.7392	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Kopā:		*601.062*	*19.403*	*26.769*	*69.438*	*0.001*	*0*	*6.695*	
trešdiena, 28.februāris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putraimiem un cūkgaļu	150	89	2.7376	4.2094	9.9172	0.0002	0.0008	1.9641	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
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	
Kopā:		*574.39*	*20.955*	*21.207*	*72.865*	*0.001*	*0.005*	*10.4*	
ceturtdiena, 29.februāris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.4075	5.6748	3.963	0.0001	0	2.0588	
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
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
Kopā:		*517.971*	*25.226*	*20.189*	*58.537*	*0.001*	*0.001*	*5.685*	
piektdiena, 1.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	160	10.5351	11.1751	4.2356	0.0001	0	0.2391	1;3
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.0006	0	2.72	1
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Putukrējums	25	87	0.55	7.7	3.7752	0	0.003	0	7
Ogu ķīselis	90	89	0.288	0.0918	21.2796	0	0.0045	0.8937	
Kopā:		*700.763*	*13.014*	*27.874*	*89.002*	*0.001*	*0.008*	*5.287*	