

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Energētiskā vērtība		Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			Olbaltumvielas	Tauki					
pirmdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
Borščs	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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	160	353	9.496	15.9496	36.7632	0.0005	0	2.884	1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		614.096	20.796	27.463	64.847	0.001	0.0004	7.635	
otrdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	80	181	11.4144	13.7223	2.2174	0.0002	0	0.1709	1;7
Vārīti griķi	140	155	3.465	0.7392	33.5412	0.0001	0	1.4784	
Sarkano redīsu salāti ar krējumu	70	30	0.9488	2.1627	1.581	0	0	0.9678	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		650.203	24.264	22.031	86.338	0.001	0	7.533	
trešdiena, 8.maijs									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.3464	3.6062	6.5785	0.0001	0	1.0377	1;3
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0.0001	0	3.1	
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:		560.75	24.756	19.338	69.795	0.001	0.005	10.911	
ceturtdiena, 9.maijs									
Pusdienas									
Mājas soļanka	150	90	4.8943	4.1006	8.2508	0.0006	0.0008	1.0928	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	160	323	12.263	13.2571	38.5051	0.0006	0	1.8974	
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.0472	2.1728	6.5296	0.0001	0.0007	1.7402	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		687.159	26.975	26.061	84.796	0.001	0.002	6.53	
piektdiena, 10.maijs									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10.5636	14.5425	1.938	0.0002	0	0.2379	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		548.634	22.209	22.209	62.951	0.	0.01	6.912	