

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, 20.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
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, 21.maijs									
Pusdienas									
Gulašzupa	150	160	8.3841	11.6588	5.2144	0.0001	0	0.8367	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.1925	8.071	4.6542	0.0003	0	0.4362	1;7
Vārīti rīsi	160	182	3.5904	0.3168	41.0256	0.0002	0	0.7392	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	70	27	1.1641	1.2474	2.6952	0.0004	0	1.4981	7
Upēņu sīrupa dzēriens	150	60	0.0249	0	14.9649	0	0	0.4482	
Kopā:		556.789	22.356	21.294	68.554	0.001	0	3.958	
trešdiena, 22.maijs									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
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:		522	23.0002	16.2214	68.849	0.0009	0.0046	12.0833	
ceturtdiena, 23.maijs									
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	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	140	6.698	9.4192	7.0891	0.0001	0	0.3699	
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:		529.692	22.732	21.537	60.972	0.	0.001	5.618	
piektdiena, 24.maijs									
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 un eļļu	70	47	0.7452	3.947	2.1113	0.0001	0.0001	1.4346	
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6.6	3.64	21.2	0	0	0	7
Rudzu maize	20	51.8	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kopā:		718.426	20.4963	24.0021	95.1869	0.0008	0.0001	5.4937	