

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	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.9685	4.206	6.3915	0.0001	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	200	172	7.328	3.48	28.1016	0.0002	0.0002	3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	107	2.7135	9.8871	1.6705	0	0	0.1492	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Kopā:		587.22	21.79	28.039	61.3	0.001	0.002	10.35	
otrdiena, 14.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4.1998	10.3385	25.4633	0.0002	0	4.4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.0086	1.6286	13.2499	0	0.0078	0.0248	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Kopā:		604.066	27.14	24.495	67.598	0.	0.009	8.123	
trešdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	203	8.5227	12.4326	13.7522	0.0004	0	2.5621	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grauzdēti ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	259	6.2564	12.4454	30.4102	0.0006	0	4.5536	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		632.033	18.349	26.438	78.577	0.001	0	9.316	
ceturtdiena, 16.novembris									
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.7373	6.2867	19.7933	0.0004	0	7.6383	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.7991	1.9912	5.2252	0	0.0013	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0.672	3.72	43.2	0.0005	0	2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9.679	13.8722	3.9066	0.0002	0	0.1899	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.0001	0.0001	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Kopā:		688.019	22.171	28.103	78.531	0.001	0.001	13.523	
piektdiena, 17.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.5626	0.307	5.2486	0.0001	0	2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.0996	12.697	0.408	0	0	0.106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	79	1.6624	4.3382	7.0836	0.001	0.0055	2.4727	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02	0	12.02	0	0	0.36	
Kopā:		547.88	25.607	21.941	59.173	0.001	0.006	9.744	