

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, 18.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | 200 | 67 | 1.6842 | 2.213 | 9.8609 | 0.0002 | 0.0006 | 2.9562 | 9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 180 | 355 | 15.3918 | 17.9649 | 32.6754 | 0.0006 | 0 | 2.8773 | 1;3 |
| Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 100 | 57 | 1.253 | 2.378 | 7.466 | 0.0005 | 0.0015 | 3.051 | 7;9 |
| Kefīrs | 180 | 86 | 5.4 | 3.6 | 8.1 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Saldkābmaize | 20 | 46 | 1.26 | 0.2 | 9.6 | 0 | 0 | 0.9 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>621.485</i> | <i>25.119</i> | <i>27.356</i> | <i>67.837</i> | <i>0.001</i> | <i>0.002</i> | <i>9.785</i> | |
| otrdiena, 19.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 200 | 113 | 8.4619 | 4.8082 | 8.7713 | 0.0002 | 0 | 1.3836 | 1;3 |
| Cūkgaļas gulašs | 85 | 174 | 9.9964 | 13.2147 | 3.8326 | 0.0001 | 0 | 0.21 | 1;7 |
| Vārīti griķi | 160 | 177 | 3.96 | 0.8448 | 38.3328 | 0.0002 | 0 | 1.6896 | |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti | 100 | 98 | 1.0977 | 9.1795 | 2.8363 | 0 | 0.0005 | 1.2101 | |
| Rudzu maize | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| Augļu un ogu dzēriens | 150 | 23 | 0.234 | 0.204 | 4.8225 | 0 | 0.0008 | 1.218 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>585.018</i> | <i>23.75</i> | <i>28.251</i> | <i>58.596</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>5.711</i> | |
| trešdiena, 20.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 200 | 91 | 2.7266 | 4.3208 | 10.1227 | 0.0002 | 0 | 3.8472 | 9 |
| Cepts vistas giross | 65 | 192 | 12.6516 | 15.1872 | 0.3705 | 0.0001 | 0 | 0 | 10;3;7 |
| Vārītas pērļu grūbas | 170 | 157 | 4.5348 | 0.6545 | 33.1925 | 0.0002 | 0 | 2.1505 | 1 |
| Sarkano redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 100 | 38 | 1.203 | 2.6225 | 2.539 | 0.0005 | 0 | 1.0915 | 7 |
| Piens | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>574.888</i> | <i>27.516</i> | <i>26.785</i> | <i>55.225</i> | <i>0.001</i> | <i>0</i> | <i>7.089</i> | |
| ceturtdiena, 21.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 200 | 209 | 6.6105 | 14.7804 | 12.1476 | 0.0002 | 0 | 3.297 | 9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| Vārīta pasta - makaroni | 160 | 318 | 0.896 | 4.96 | 57.6 | 0.0006 | 0 | 2.72 | 1 |
| Rivēts siers | 20 | 68 | 4.96 | 5.36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Auglis | 100 | 56 | 0.79 | 0.25 | 12.2 | 0 | 0 | 0.7 | |
| <i>Kopā:</i> | | <i>713.175</i> | <i>15.107</i> | <i>26.63</i> | <i>92.123</i> | <i>0.001</i> | <i>0</i> | <i>7.817</i> | |
| piektdiena, 22.septembris | | | | | | | | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas kotlete | 60 | 181 | 10.5636 | 14.5425 | 1.938 | 0.0002 | 0 | 0.2379 | 1;3 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.0002 | 0 | 4.452 | |
| Krējuma un tomātu mērce | 50 | 52 | 0.4085 | 4.7399 | 1.9586 | 0 | 0 | 0.0307 | 1;7 |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem | 70 | 68 | 1.1305 | 4.7568 | 5.2076 | 0 | 0 | 1.1375 | 10;3;7 |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | 0 | 0 | 1.1 | 1 |
| Jogurta un zemeņu kokteilis | 200 | 157 | 6. | 3.28 | 25.33 | 0 | 0.01 | 0.8 | 7 |
| <i>Kopā:</i> | | <i>659.31</i> | <i>24.063</i> | <i>27.811</i> | <i>75.85</i> | <i>0.</i> | <i>0.01</i> | <i>7.758</i> | |