

Nedēļas Edienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pirmdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118	1;3
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Maltās gaļas tomātu mērce	75	110	6.1984	8.5979	1.9604	0.0003	0	0.6488	
Kāpostu gurķu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55	
Augļu un ogu dzēriens	150	30	0.1337	0.2637	6.4704	0	0.0015	0.87	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		697.085	26.334	23.42	93.463	0.001	0.002	10.288	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	120	452	16.9667	30.2057	27.9	0	0	1.8	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		531.049	18.277	30.558	45.106	0	0.005	2.5	
Otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Soļanka	200	209	9.2886	14.9184	9.0726	0.0002	0.0002	1.151	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	75	98	7.6219	6.4594	1.9391	0.0004	0	0.2075	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Augļu un ogu dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		831.897	26.279	32.442	106.144	0.001	0.001	8.	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	226	17.986	6.5518	23.158	0	0.009	0.021	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		342.5	19.166	10.664	44.504	0	0.014	0.381	
Trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14.5101	13.5761	7.2373	0.0002	0	0.3664	1;3;7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3.3075	0.171	24.2595	0.0001	0	3.486	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.1085	8.889	0.0004	0	2.4	
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Kakao krēms	50	147	2.5305	12.166	6.856	0	0.005	0.608	7
Kopā:		686.152	22.494	29.151	81.479	0.001	0.015	7.9	
Launags									
Baltmaize cepta olī	100	53	3.6726	3.5856	1.1794	0.0004	0.0002	0.1173	3;7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		132.364	4.525	3.958	18.389	0	0.005	0.817	
Ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un g	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.0006	0	2.55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Augļu un ogu dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		671.58	15.628	24.626	86.955	0.001	0.001	8.39	
Launags									
Kukurūzas šok. Bumbiņas	50	237	6.1427	8.2636	33.6947	0	0.0005	0.0468	1;3;7
Piens	100	14	0.1	0.01	3.9	0	0	0	

apr. J. E. J. J.

piektdiena, 29. septembris

Pusdienas

Auglis	150	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	7
Plovs ar cūkgaļu	180	259	10.5894	11.0143	29.139	0.0007	0	3.1613	
Kāpostu salāti ar burkāniem un	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Augļu un ogu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		459.908	16.652	16.99	59.441	0.001	0.007	8.383	

Launags

Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		306.151	9.062	11.71	40.127	0.	0.009	0.728	

nr 1 D-Edaile