

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 13.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
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
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārti griķi	160	177	3,96	0,8448	38,3328	0,0002	0	1,6896	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,8697	1,7303	1,7753	0	0,0001	0,8475	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		<i>542,78</i>	<i>19,561</i>	<i>22,137</i>	<i>65,404</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>7,502</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
<b>Launags</b>									
Kukurūzas pārslu sausās brokastis	50	167	3,55	1,55	33,6	0	0	2,35	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>otrdiena, 14.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	74	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	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
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	70	76	0,6951	5,8646	5,0372	0,0004	0,0011	2,1357	9
Kefīrs	180	86	5,4	3,6	8,1	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>598,38</i>	<i>22,276</i>	<i>28,705</i>	<i>60,61</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>10,343</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12,4808	10,069	11,2342	0,0002	0	3,8834	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,9834	5,9664	3,3873	0,0002	0	2,016	10;3;7
<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	100	217	19,2996	5,9755	21,0643	0	0,007	0,015	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<b>trešdiena, 15.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14,0256	9,1887	0,5034	0,0002	0	0,0184	
Vārītas pārļu grūbas	160	147	4,268	0,616	31,24	0,0002	0	2,024	1
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,6495	3,8385	2,4807	0	0,0001	1,4025	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rupjmaizes grauzdiņi	30	84	2,5992	1,0215	15,159	0,0001	0	1,65	1
<i>Kopā:</i>		<i>559,386</i>	<i>27,808</i>	<i>20,063</i>	<i>65,182</i>	<i>0,001</i>	<i>0,003</i>	<i>10,221</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cepti vistas filejas gabaliņi	50	92	12,8555	3,4868	2,4444	0,0002	0	0,0132	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	44	0,5032	4,0865	1,3062	0	0,0003	0,4438	
<b>Launags</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 16.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	160	287	13,9115	18,7308	15,6681	0,0002	0	0,9612	1;3;7
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,9805	0,0001	0,0008	1,674	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	180	86	5,4	3,6	8,1	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>588,067</i>	<i>26,905</i>	<i>27,861</i>	<i>55,978</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>6,44</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma mērci	50	21	0,8238	1,1562	1,8538	0	0	1,0462	7
<b>Launags</b>									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<b>piektdiena, 17.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	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
Putukrējums	20	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Ogu ķīselis	120	118	0,384	0,1224	28,3728	0	0,006	1,1916	
<i>Kopā:</i>		<i>637,26</i>	<i>22,742</i>	<i>24,352</i>	<i>79,4</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>7,978</i>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,0996	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti rīsi	160	182	3,5904	0,3168	41,0256	0,0002	0	0,7392	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	61	0,7045	5,7211	1,8286	0,0001	0,0004	0,6214	
<b>Launags</b>									
Plānās pankūkas	100	249	9,2842	6,5625	37,3434	0,0001	0,001	0,0455	1;3;7
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	