



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
pirmdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7,38	4,08	41,94	0,0005	0	2,04	1
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7
Biešu - burkānu salāti	70	57	0,9474	3,5931	5,2051	0,0001	0,0001	1,981	
Kefīrs	150	72	4,5	3	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		628,703	27,758	21,322	79,793	0,001	0	6,766	
Launags									
Ātrā auzu pārslu putra	250	233	11,35	6,85	31,923	0,001	0,0022	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
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:		283,694	12,07	6,972	44,729	0,001	0,007	1,62	
Diena kopā :		912,397	39,828	28,294	124,522	0,002	0,007	8,386	
otrdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13,4852	11,1464	47,6694	0,0008	0	2,3718	
Sarkano kāpostu salāti	70	55	0,9828	4,3414	2,8931	0,0003	0,0004	1,785	
Upenu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,0145	9,435	26,3765	0	0,0125	0,0673	1,3,7
Kopā:		738,38	19,236	25,203	106,932	0,001	0,013	5,922	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2	
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	
Kopā:		302,034	9,182	14,602	32,309	0	0,005	3,05	
Diena kopā :		1040,414	28,418	39,805	139,241	0,001	0,018	8,972	
trešdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	200	276	21,702	19,583	3,122	0,0008	0	1,781	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,7684	6,4256	1,9854	0	0,0004	0,8471	
Vafeles ar pildījumu	40	211	2,12	11,84	24,04	0	0	0	1,3,5,7,8
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Kopā:		715,058	28,03	38,409	63,427	0,001	0	4,828	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1,3,7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,0301	4,0431	0,2188	0	0	0	7
Pusžāvēta desa	20	84	2,6	8	0,36	0	0	0	7
Kopā:		310,203	10,655	15,493	31,884	0	0	1,65	
Diena kopā :		1025,261	38,686	53,902	95,311	0,001	0,001	6,478	
ceturtdiena, 17.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	176	11,8408	11,9898	4,3974	0,0001	0	1,1346	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	57	0,5992	3,6722	5,1786	0,0003	0,0014	2,2232	
Dzērveņu sīrupa 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
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,0145	9,435	26,3765	0	0,0125	0,0673	1,3,7
Kopā:		754,075	21,898	26,291	104,968	0,001	0,014	7,49	
Launags									
Kukurūzas biezputra	200	227	10,384	4,1776	38,9196	0,0002	0,0002	4,6248	7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	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:		330,832	11,244	4,31	67,526	0	0,005	4,985	
Diena kopā :		1084,907	33,142	30,6	172,493	0,001	0,019	12,475	
piektdiena, 18.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbuļa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	80	188	13,0456	13,0073	4,5278	0,0003	0	0,7416	1,3,7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Krējuma un tomātu mērce	70	73	0,5719	6,6359	2,7421	0,0001	0	0,043	1,7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,8051	6,5384	2,0898	0,0001	0,0005	0,7101	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Auglis	110	61	0,869	0,275	13,42	0	0	0,77	
Kopā:		688,164	21,424	27,254	87,829	0,001	0,001	5,019	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7
Kliuu maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,0301	4,0431	0,2188	0	0	0	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	
Kopā:		270,317	19,32	8,382	28,045	0	0,01	1,74	
Diena kopā :		958,481	40,744	35,636	115,874	0,001	0,011	6,759	