

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

BROKASTIS

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 2.septembris									
Omlete ar kabačiem	100	130	9.143	8.955	2.353	0.2		0.239	3;7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		272	14.93	15.11	17.53	0.200	0	1.979	
ceturtdiena, 3.septembris									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		354	10.81	12.99	47.56	0.200	0.400	4.856	
piektdiena, 4.septembris									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		328	10.62	12.24	45.42	0.200	0.200	4.168	

Olga Boboviča

Yepaxnos
mfm

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 2.septembris									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.503	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Burkānu salāti ar sezama seklīņām	70	66	1.646	5.267	3.666	0.14		2.887	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046			0.702	7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		622	25.12	21.33	81.11	0.780	0	9.662	
ceturtdiena, 3.septembris									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.698	0.122	1.59			0.857	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		606	27.51	24.73	67.13	0.380	0	6.043	
piektdiena, 4.septembris									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Vistas gaļas frikasē	100	185	12.183	13.187	3.157			0.886	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.3	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		667	27.21	27.22	75.01	0.500	5.000	13.103	

Olga Boboviča

Veptiņš
mm