

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	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdienā, 21.septembris									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Zāļu tēja	200								
kopā:		268	9.50	8.53	38.36	0.200	2.700	2.413	
otrdienā, 22.septembris									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Pusžavēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		339	13.44	11.18	45.18	0.200	0.400	5.190	
trešdienā, 23.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	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	13.49	11.55	16.87	0.200	0	1.979	
ceturtdienā, 24.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	25	66	1.95	0.525	12.85			0.95	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		303	10.39	8.76	44.77	0.200	0.400	4.666	
piektdienā, 25.septembris									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		293	10.51	8.09	45.51	0.200	2.700	5.396	

Olga Boboviča

Yepaxnos
mpu

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

PUSDIENAS

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 21.septembris									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	9.206	11.185	3.598	0.163		0.358	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565			0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		547	18.21	20.90	71.14	0.563	5.000	8.004	
otrdienā, 22.septembris									
Biešu zupa	200	62	1.432	2.16	9.068	0.8	0.6	2.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		593	20.58	23.66	73.04	2.010	1.650	9.874	
trešdienā, 23.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 krējumu	70	43	0.924	2.912	3.066	0.14		2.016	7.
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 citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		564	24.44	19.02	71.63	0.780	0	8.521	
ceturtdienā, 24.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
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		578	23.79	25.54	62.59	0.460	0.160	6.168	
piektdienā, 25.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	13.482	3.152			0.335	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		693	27.19	26.36	83.62	0.560	5.080	15.327	

Olga Boboviča

Yepaxmas
 mpm