

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prošas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		292	9.77	9.48	42.17	0.200	1.000	2.038		

Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.66	4.546	0.21	1.05	2.761	11.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		620	21.29	26.52	73.53	0.970	2.550	9.133		

Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.	
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		217	16.95	7.96	18.80	0	6.000	0.826		
Diena kopā:		1129	48.01	43.96	134.51	1.170	9.550	11.997		

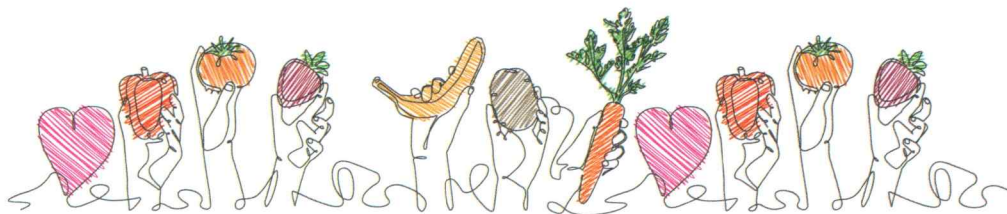
	trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.	
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		281	8.04	8.83	41.39	0.200	2.000	1.546		

Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9	
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.	
Piena mērcē	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7	
Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Zalumu un eļļas mērcē	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		682	14.18	26.54	87.44	1.930	0.275	9.690		

Launags										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600	0.050		
Diena kopā:		1196	46.66	43.29	144.20	2.130	5.875	11.286		

	ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		272	11.96	12.56	27.71	0.200	2.000	1.410		

Pusdienas										
Frikadēļu zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497		
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		



Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		638	25.90	21.54	82.57	0.632	0	12.222	

Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	5.964	2.647	
Diena kopā:		1178	42.45	40.07	158.30	1.168	7.964	16.279	

piektdiena, 25.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra		200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740	
Pusdienas										

kopa:			297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740	
Pusdienas										
Zivju zupa mājas gaumē	150	126	11.714	6.101	5.881	1.2		1.407	4.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779		
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598		
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:			540	26.31	18.57	64.84	1.852	0.192	6.984	
Launags										

kopā:		540	26.31	18.57	64.84	1.852	0.192	6.984	
Launags									
Ābolu brūklenu uzpūtenis		100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471
Piens		100	48	3.2	2.	4.5			
Bumbieri		100	55	0.5	0.3	12.4			
kopā:			205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771
Diena kopā:			1042	40.12	33.25	141.56	2.052	15.592	15.495

Ilūkstes novada pašvaldības
Gaitas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska