

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	112	4,306	2,59	17,726	0,14			1,122	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgala karija mērcē	100	175	10,267	12,97	4,359	0,4			0,33	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	35	15	0,482	0,985	1,008	0,035			0,657	7,
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2,31	0,175	4,305				1,505	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01				10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		709	26,24	23,58	96,13	0,785	0	7,926		

Launags										
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,			7,
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526				0,488	
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:		216	17,66	8,06	17,48	0	5,000	1,358		

	otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2		3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07			0,201	3,
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0,426	1,259	1,525	0,03	0,3		0,867	
Rīvēti burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68				1,26	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		557	21,46	18,09	75,59	0,500	0,500	7,457		
Launags										
Pasta ar sieru	300	604	25,91	28,591	60,632	0,3			3,216	1;3;7;9
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		607	26,43	28,69	60,65	0,300	0	3,216		

	trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgalas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24			0,131	7,
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18			3,78	7,
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08			0,96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88				0,4	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,		0,486	7,
Ogu kisēlis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		566	17,74	25,15	66,13	0,500	9,000	6,750		
Launags										
Manna biežputra	250	191	8,788	3,758	30,292	0,25	0,25		0,032	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5		1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		211	8,93	3,82	34,77	0,250	2,750	1,360		

	ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165			1,617	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1			0,71	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72				1,
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2		1,382	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84				0,64	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		652	24,60	25,98	77,75	1,070	0,450	4,350		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6,165	4,9	0,505					3,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095				0,87	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36				0,1	
kopā:		192	8,16	13,60	8,40	0	0	0,970		

	piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84			4,172	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cūkgalas veltnītis	80	215	15,508	14,436	5,368	0,111			0,538	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Skābā krējuma mērce	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03			0,135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	35	33	0,455	2,687	1,736	0,035	0,105		0,982	
Ķirbis	35	9	0,385	0,035	1,61				0,77	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		617	27,21	27,47	63,02	1,216	0,105	12,149		
Launags										
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,					1;3;5;8
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		330	10,69	4,65	65,20	0	0	0,700		