

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā IAD programma "Piens un Augļi skolā"(Pirmskola un no 1.-9. klasei)

	prmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3		2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2			0,443	7,9
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18				1,901
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16			0,414	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
kopā:		609	22,66	22,91	79,66	1,140	0,300		8,902	
Otrā izvēle										
Boršs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4		3,254	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	80	144	13,512	8,206	4,182	0,333			0,118	7,9
Vārītu gaļas bulgurs	150	189	6,562	0,919	36,225	0,3			4,2	1,
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16			0,414	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
kopā:		619	27,99	22,13	73,87	1,598	0,650		11,691	
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un risiem	300	110	4,952	2,401	17,356	0,3			0,906	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
kopā:		344	9,24	11,46	50,08	0,300	0		3,806	

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8			1,995	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08			0,23	3,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	60	28	0,901	1,976	1,072	0,06	0,3		1,353	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36				1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		625	24,26	22,57	78,48	1,140	0,300		6,662	
Otrā izvēle										
Skābenu zupa	180	94	3,05	5,096	8,655	0,72			1,796	1,3
Cūkgaļa špilu mērcē bez miltiem	75	189	12,693	14,351	2,318	0,191			0,403	7,9
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	50	23	0,751	1,647	0,894	0,05	0,25		1,127	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		655	27,43	25,64	75,91	1,561	0,250		6,676	
Launags										
Raugu pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5		0,047	1,3,7
Krējums skābs	1000	2012	26,	200,	27,					7,
Kļūju maize	1000	2730	121,	27,	473,				58,	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Zāļu tēja	200			0,051	0,008					
kopā:		5055	153,23	243,57	534,14	0	0,500		58,047	

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	107	8,496	5,176	6,898	0,36			0,377	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08		0,82	
ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84				0,88	
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5		0,111	7,
Ogu kiseliis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		504	14,47	19,34	66,91	0,579	7,830		6,521	
Otrā izvēle										
Cepta cūkgaļas karbonāde	80	186	17,329	11,608	3,083	0,08			0,068	1,3
Piena mērcē ar baziliku	40	33	0,973	2,105	2,684	0,12			0,008	7,
Vārīti griķi	200	221	4,55	1,056	47,916	0,2			2,112	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08		0,82	
ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84				0,88	
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5		0,111	7,
Ogu kiseliis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,		0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		726	26,05	28,77	90,17	0,469	7,630		4,993	
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9				1,05	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		226	8,85	13,93	15,91	0	0		1,650	

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķēlto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6			5,588	9,
Maizīš gaļas tomātu mērcē	80	117	6,61	9,171	2,113	0,32			0,692	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72				1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4		1,2	
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229				0,955	9,
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		655	24,00	25,01	82,06	1,685	0,650		8,596	
Otrā izvēle										
Šķēlto zirņu zupa	180	162	7,571	5,95	19,398	0,72			6,706	9,
Titara gaļas kotlete	80	131	14,982	4,563	7,18	0,096			0,824	1,11,3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Tomātu un piena mērcē	20	8	0,396	0,214	1,142	0,02				7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4		1,2	
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229				0,955	9,
Ellas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		810	27,78	16,81	60,36	1,061	0,650		13,853	
Launags										
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2		2,068	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Kļūju maize	15	41	1,815	0,405	7,085				0,87	1,
kopā:		226	9,04	8,00	30,36	0,200	0,200		2,938	

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2			2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160	10,999	10,864	4,383	0,077			0,824	1,3,7
Kartupeļu biezsūtra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04		0,95	
Burkānu koļrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2		1,176	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
kopā:		671	26,68	25,52	56,82	0,597	0,240		11,315	
Otrā izvēle										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15			2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Vistas filejas karbonāde	75	140	15,513	7,24	3,397	0,3			0,084	1,3
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04		0,95	
Burkānu koļrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2		1,176	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
kopā:		547	27,89	17,46	68,91	0,750	0,240		6,521	
Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709					7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2				0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		139	13,02	2,02	16,87	0	0		0,700	