

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

rapidus sx nedeja LAU programma "Priens un Augli skola" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Gurķu zupa ar putrainiem un cukgaļu	200	118	3,65	5,613	13,223	0,212	1,	2,619	1,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Maltas cukgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1,7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96		
Kāļi tīrīti	40	14	0,48	0,08	2,88			1,24		
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		693	23,24	27,10	88,05	0,912	1,000	7,388		
Launags										
Olu kultenis	100	147	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		190	12,38	10,63	9,56	0,100	0	0,896		

	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7,724	8,6	4,9	0,133		0,848	1;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27		
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		708	27,81	26,25	87,94	1,201	0,800	5,925		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		224	20,28	4,03	25,50	0	0	1,560		

	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cukgaļu	250	353	14,473	15,258	39,425	1,		3,482		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0,907	1,949	3,083	0,48		1,426	7,	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5					
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,	
Ogu kisēlis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
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:		622	20,26	26,14	69,40	1,480	2,500	7,328		
Launags										
Ābolu pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,	
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,			
kopā:		343	9,27	15,74	41,70	0,200	8,200	1,158		

	ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,473	0,08	0,08	0,852		
Biešu - burkānu salāti	40	18	0,54	0,452	2,928	0,08		1,132		
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:		582	21,07	19,57	78,74	0,584	0,530	8,524		
Launags										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2		1,62	1;7	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		252	10,23	5,66	40,36	0,200	0	2,320		

	piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,	
Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049		
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029		
Tvaicēti zāļie zirnīši	35	31	2,541	0,192	4,736	0,14		1,656		
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		585	27,14	26,00	58,17	1,440	0,175	11,227		
Launags										
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,55	9,905	10,5			0,76	1;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		217	7,86	10,26	22,72	0	0	1,460		