

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdienā, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgala 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 dillēm 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,
Īdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		609	22,66	22,01	79,06	1,140	0,300	8,902		

Launags										
Mannā biežputra ar ķirbi	250	225	9,865	4,655	35,878	1,	7,5	0,685		1;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86		1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
kopā:		340	12,11	10,07	49,99	1,000	10,000	2,873		

	otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu 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,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019		
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	20	20	0,196	1,811	0,746	0,02		0,014		1;7
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,		
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		597	26,62	19,23	76,62	1,150	0,300	6,405		
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	1,050		

	trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	119	9,44	5,751	7,664	0,4		0,418		
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		
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003		1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Īdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		563	17,66	21,39	73,20	0,620	6,355	7,554		
Launags										
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42		7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95					
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					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:		271	9,08	7,97	40,78	0,200	1,000	1,290		

	ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588		9,
Maltās 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 asorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229			0,955		9,
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Īdens 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		
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		

	piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgalu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160	10,999	10,864	4,383	0,077		0,824		1;3;7
Kartupeļu biežputra	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 kolrābju 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,
Īdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		543	22,28	23,85	57,73	0,597	4,240	10,591		
Launags										
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047		1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		258	6,43	10,32	33,97	0	0,500	0,047		