

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

pirmddiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	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 cūkgaļas 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 tīrti	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, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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,
Cūkgaļas 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									
Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	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:		163	16,48	6,63	8,83	0	0,800	0,033	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	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 kiselis 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									
Banānu pankūka	100	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		285	6,36	14,60	32,96	0,200	0	0,813	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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,
Cūkgaļas 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	22	0,54	0,852	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:		586	21,07	19,97	78,74	0,584	0,530	8,524	
Launags									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		173	7,17	3,07	28,71	0,200	2,700	1,354	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 zaļie 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
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	5	20			4,99		5,		
kopā:		223	8,80	12,29	18,99	0	5,000	1,611	