

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	180	89	4,069	1,387	14,811	0,342		1,651	1,
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10,387	13,757	4,343	0,27		0,147	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		738	27,75	26,31	95,24	1,219	0,350	5,984	

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				
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		147	7,19	3,46	23,04	0,200	0,200	2,068	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16,846	14,494	36,778	0,375		5,136	9,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Rīvīti burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
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:		588	25,48	24,71	64,41	0,911	0,040	13,442	

Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7,751	11,358	22,921	2,535	58,303	0,028	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		284	8,56	11,65	35,13	2,535	58,303	0,728	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7,898	8,481	6,327	0,24		0,763	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	20	3	0,34	0,062	0,398			0,26	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046		0,01	0,702	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		609	21,53	24,75	72,57	0,601	0,260	8,910	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		175	8,81	10,42	10,52	0	0	0,960	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0,497	0,989	1,014	0,001	0,05	0,484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0,26	0,084	0,753			0,228	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		528	18,08	19,23	69,86	1,121	0,050	6,925	

Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		306	9,09	3,65	62,95	0	0	0,700	