

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Bez piena

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	150	74	3,391	1,156	12,342	0,285		1,376	1,
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
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:		698	27,55	23,93	90,98	1,042	0,450	6,325	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu 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	
Rivēti burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
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:		588	25,49	24,69	64,64	0,911	0,040	13,442	

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
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398			0,26	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kokospiena un rīsu piena kokteilis ar zemenēm	150	132	2,156	11,006	5,719			1,612	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		548	18,17	23,48	62,92	0,540	0,300	10,928	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Tvaicēta cūkgaļas šķēle	50	183	15,867	13,196	0,217	0,2		0,094	
Dārzeņu mērce uz augu tauku bāzes	50	85	0,273	8,578	1,839	0,2		0,308	
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	20	5	0,26	0,084	0,753			0,228	
Rudzu maize	40	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		602	26,67	26,24	63,97	0,731	0,050	5,767	