

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

otrdiena, 7.aprīlis	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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	422	19,705	17,1	46,573	1,408		1,722	1,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
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:		607	25,31	25,60	67,43	2,048	0,380	6,217	

Launags									
Graudainais biezpiens	80	100	8,8	5,76	3,36				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		199	11,32	11,24	13,01	0	0	0,860	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	40	17	0,48	1,256	0,894			0,395	7,
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		667	21,70	28,94	77,05	0,480	8,000	8,443	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		226	8,84	13,92	15,91	0	0	1,050	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa karija mērcē	90	136	8,821	9,94	2,525	0,09		0,34	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		659	23,08	22,91	89,18	0,670	0	10,882	

Launags									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		243	8,67	7,67	34,23	0,200	0,200	0,785	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547	0,027		0,019	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		547	26,64	20,08	62,68	0,527	0,290	9,313	

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,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		164	16,84	6,66	8,84	0	0,800	0,033	