

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

otrdiena, 5.maijs	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,
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	200	408	17,758	19,233	40,258	0,4		0,233	1;7
Tvaicēti zāļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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:		627	26,58	27,07	67,54	1,300	0,300	7,622	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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, 6.maijs	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,
Vārtas 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	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu 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,
Cūkgaļa karija mērcē	80	140	8,214	10,376	3,487	0,32		0,264	7,
Vārti 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 mērcē 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:		663	22,47	23,34	90,14	0,900	0	10,806	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,6		2,118	1;3
Vārta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019	
Krējuma un tomātu mērcē	30	29	0,301	2,445	1,547	0,027		0,019	1;7
Vārti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kīnas kāpostu un tomātu salāti	50	12	0,681	0,606	1,255	0,001	0,062	0,534	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Eļļas citrona mērcē	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:		532	27,77	19,11	60,22	0,883	0,312	9,398	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	