

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

pirmdiena, 25.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
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0,463	2,077	1,759	0,12	0,4	0,872	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		649	21,86	22,95	87,45	1,005	0,650	7,990	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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,
kopā:		173	8,42	10,35	10,51	0	0	0,960	

otrdiena, 26.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 zaļie zirnīši	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, 27.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	0,4		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,	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	7,
Ogu kiselis	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:		647	21,23	26,43	77,95	0,680	8,000	8,053	

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								
kopā:		225	8,82	13,88	15,90	0	0	1,050	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8		2,391	
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:		732	26,63	27,94	92,75	1,200	0	11,032	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kēkss	80	309	3,28	13,92	41,92				1;3;7
Zāļu tēja	150								
kopā:		309	3,28	13,92	41,92	0	0	0	