

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaļtumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328		
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712		
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6				1,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Kefīrs	180	86	5,4	3,6	8,1					7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		661	28,06	25,52	79,92	1,125	0,650	6,916		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87					7,
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0,147	0,051	1,144			0,366		
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87		1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Zāļu tēja	200									
kopā:		228	19,38	11,16	12,55	0	0	1,236		

	otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaļtumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Skābenu zupa ar cūkgāļu	200	82	4,733	2,838	9,133	0,6			2,418	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Cūkgāļa saldskābā mērce	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08			0,423	
Vārīti risi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Kirbju ābolu salāti	50	35	0,44	2,128	3,308		0,05	1,052		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003		7,
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		630	20,51	25,04	80,26	1,030	0,800	7,642		
Launags										
Olu kultenis	100	143	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026		3;7
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8		1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
kopā:		271	13,09	14,70	21,88	0,100	0	1,826		

	trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaļtumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07			0,019	
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579			0,032		1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003		7,
Risu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111		7,
Ogu kiseliš bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32		
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
Udens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		622	26,81	22,93	75,58	0,390	2,750	10,457		

Otrā izvēle										
Udens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		0	0	0	0	0	0	0,320		
Launags										
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,2		4,088		1;9
Siers	30	102	7,44	8,04						7,
kopā:		431	9,39	18,25	49,43	0,200	0	4,088		

	ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaļtumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15			2,742	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975		
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		580	18,76	23,14	74,33	0,905	0,250	9,345		
Launags										
Kukurūzas putra	200	142	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068		7,
Ievārijums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Sekli maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86		1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
kopā:		254	9,35	8,83	34,63	0,200	0,200	2,928		

	piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaļtumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	150	42	3,664	1,599	3,022	0,15			1,533	
Cūkgāļas kotlete	65	171	11,722	11,966	3,914	0,26			0,452	1;3
Kartupeļu biežputra	130	110	3,519	1,238	20,556	0,26		2,73		7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36		7,
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	30	74	2,58	0,42	15,06			1,65		1,
kopā:		585	28,43	26,34	57,78	0,735	0,250	7,686		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05		1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034		7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		331	15,25	18,31	26,36	0	2,000	2,084		