

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase

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

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Cūkgalas gulašs	75	131	8,45	9,834	2,129	0,225		0,318	1,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Balto redisu salāti ar majonēzi	50	57	0,577	5,323	1,437			0,919	10;3;7
Jogurta mērce	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01		0,008	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		614	25,61	23,83	73,30	0,615	0	6,552	
Launags									
Piena zupa ar biežpiena klīpām	200	181	9,649	6,236	21,397	1,2	3,	0,016	1;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:		309	12,20	10,76	40,82	1,200	3,000	1,816	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķēlto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar cūkgalu saldā krējuma mērcē	180	367	15,982	17,31	36,232	0,36		0,21	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Skābā krējuma kīpoku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		626	25,54	27,83	67,19	0,970	0,010	9,062	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	230	5,596	12,502	23,218	0,2	3,2	0,374	1;3
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		319	7,23	15,83	36,09	0,200	3,200	1,074	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	80	210	14,427	14,728	4,817	0,32		0,556	1;3
Saldā krējuma mērce ar kīpoku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīti risi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redisu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Rivēti ķirbji	25	6	0,275	0,025	1,15			0,55	
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Skābā krējuma kīpoku mērce	5	11	0,138	1,04	0,158	0,005	0,005	0,002	7,
Ievārījuma uzpūtenis	50	43	0,637	0,072	10,457		2,5	0,005	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		713	27,68	26,33	91,62	0,605	2,605	5,023	
Launags									
Omlete	150	188	14,622	12,829	3,493	0,6		0,04	3;7
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		264	16,47	17,36	10,81	0,600	0	0,910	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8		5,563	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	107	8,496	5,176	6,898	0,36		0,377	
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	17	0,552	0,89	1,648	0,04		1,355	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		554	22,58	18,91	73,67	1,385	0,250	15,323	
Launags									
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Sēklu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		264	13,87	16,45	15,63	0	2,000	1,420	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Sautēti cūkgalas gabaliņi mērcē	70	119	8,162	8,163	3,268	0,28		0,211	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		662	26,40	23,49	86,36	1,785	0,420	4,905	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0,147	0,051	1,144			0,366	
Zāļu tēja	200								
kopā:		190	7,31	3,43	32,65	0,200	1,000	0,786	