

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alergēni
Brokastis										
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5,21	2,96	30,048	0,4	1,	2,82	7,	
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52				0,2	
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
Zāļu tēja	200									
kopā:		287	6,90	7,35	48,19	0,400	1,000	3,920		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3,979	3,274	10,115	0,15		2,454	9,	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056		
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308		
Eļļas citrona mērcē	2	16	0,002	1,801	0,109	0,002	0,1	0,001		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		548	20,73	21,01	68,72	0,602	0,100	6,524		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	150	161	26,04	3,675	5,805				7,	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488		
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		299	30,34	10,66	20,14	0	2,000	2,209		
otrdiena, 3.novembris										
Brokastis										
Ņimiete	100	125	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,	
Šviests	2	15	0,012	1,65	0,088				7,	
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0,72	0,08	1,72					
Zāļu tēja	200									
kopā:		203	12,04	10,70	14,42	0,400	0	0,786		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgalu un zaļajiem zirnīšiem	150	91	4,063	5,224	6,71	0,15		2,457		
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Vārīta fusili pasta	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,	
Tvaicēts vistas gaļassaus	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07		0,019		
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22		
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664		
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
kopā:		659	28,95	23,66	81,38	0,745	0,300	6,911		
Launags										
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1,7	
Mīcītas ogas ar cukuru	10	8	0,085	0,031	1,713		1,	0,197		
Kliju maize	200	52	2,42	0,54	7,446			1,16	1,	
Šviests	2	15	0,012	1,65	0,088				7,	
Zāļu tēja	75									
Auglis	200	111	1,58	0,5	24,4			1,4		
kopā:		300	9,39	5,03	53,45	0,150	1,160	2,776		
trešdiena, 4.novembris										
Brokastis										
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13,052	9,196	18,427		10,8	0,038	1,3,7	
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8					
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,	
kopā:		340	19,69	13,65	34,69	0	10,800	1,072		
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1,3	
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,24		2,52	7,	
Vārīts gaļassaus bulgurs	100	126	4,375	1,108	24,15	0,2		2,8	1,	
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434		
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7		
Skābā krējuma mārutku mērcē	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01	0,003	7,	
Jogurta zemenu persiku kokteiļi	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7,	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		615	26,17	23,48	71,56	0,880	0,010	7,955		
Launags										
Rauga pankūka	120	283	7,371	9,916	40,434		0,6	0,056	1,3,7	
Ievārījums	10	16	0,1	0,01	3,9					
Zāļu tēja	200									
kopā:		300	7,47	9,93	44,33	0	0,600	0,056		
ceturtdiena, 5.novembris										
Brokastis										
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,	
Skābā krējuma kļiploku mērcē	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01	0,004	7,	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,	
Dārzeņu asorti	20	4	0,183	0,04	0,611			0,444		
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	200									
kopā:		226	9,17	11,55	20,85	0,010	0,010	2,248		
Pusdienas										
Frikadeli zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,15		1,617	9,	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,	
Cūkgala saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476		
Vārīta fusili pasta	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462		
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25		
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504		
Jogurta mērcē	10	9	0,387	0,431	0,852	0,01		0,008	7,	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		620	22,90	20,05	86,37	0,770	0	5,417		
Launags										
Šiņš	30	102	7,44	8,04					7,	
Sēkļu maize	15	43	1,575	0,96	7,065			0,645	1,11	
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		241	10,36	13,48	19,50	0	0	1,345		
piektdiena, 6.novembris										
Brokastis										
Karstmaize ar sieru un tomātiem	80	250	4,408	14,432	25,325			1,56	1,10,3,7	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
kopā:		262	5,48	14,64	26,84	0	0	2,566		
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar makaroniem	150	74	3,391	1,156	12,342	0,15		1,376	1,	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,	
Cūkgalas bumbina ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835			0,721	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	100	72	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226		
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056		
Saldā krējuma mērcē ar kļiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	9,46	0,2		2,365		
Kīnas kāposti ar rukolu un radicchio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
kopā:		604	24,55	22,09	76,53	0,605	0,250	9,492		
Launags										
Dārzeņu rosols	200	256	5,594	18,316	16,461			2,502	10,3,7	
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,	
Šviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,			
kopā:		452	14,48	27,41	36,60	0	2,000	4,696		