Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vāriti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Vāriti rīsi	90	102	2,02	0,178	23,077	0,09		0,416	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0,458	0,362	0,672	0,12		0,31	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Ēllas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**639**	**22,41**	**25,29**	**80,54**	**1,105**	**0,550**	**8,094**	
Otrā izvēle									
Boršč̌s	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Vistas filejas gabaliņi siera mērcē	80	145	13,366	8,31	4,224			0,118	7;9
Vāriti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Vāriti rīsi	90	102	2,02	0,178	23,077	0,09		0,416	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0,458	0,362	0,672	0,12		0,31	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Ēllas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**593**	**24,67**	**19,66**	**79,59**	**0,905**	**0,550**	**7,769**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Sēklu maize	20	58	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**227**	**19,64**	**7,87**	**19,36**	**0**	**0**	**0,860**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	120	131	5,409	3,783	18,708	0,48		4,048	
Makaroni ar malto gaļu	180	245	11,937	9,531	27,733	0,36		2,632	1;3
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0,684	1,602	1,034			0,767	7,
Kirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0,528	0,044	1,122	0,1		0,418	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
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:		**568**	**23,62**	**21,76**	**68,16**	**1,560**	**0**	**10,904**	
Otrā izvēle									
Skābeņu zupa	180	94	3,05	5,096	8,655	0,72		1,796	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pasta ar vistas fileju saldā krējuma mērcē	200	369	18,6	20,893	27,136	0,2		1,578	1;7
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	20	11	0,342	0,801	0,517			0,383	7,
Kirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0,528	0,044	1,122	0,1		0,418	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**607**	**26,74**	**28,48**	**60,58**	**1,020**	**0**	**7,475**	
Launags									
Kefīra pankūka	120	435	13,489	18,533	52,397	0,36	10,56	0,054	1;3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**456**	**13,79**	**20,53**	**52,84**	**0,360**	**10,560**	**0,054**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas un vistas gaļas teftelis	80	172	12,366	12,099	3,096	0,32		0,255	
Vāriti kartupeļi	90	65	1,908	0,095	14,119	0,09		2,003	
Vārīts gaišais bulgurs	90	113	3,938	0,551	21,735	0,18		2,52	1,
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0,281	1,705	0,927	0,04		0,576	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0,432	0,045	0,841	0,08		0,629	
Jogurta mērce	3	3	0,116	0,129	0,256	0,003		0,002	7,
Mandarīnu krēms	40	90	1,346	5,101	9,778		7,2	0,382	7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**630**	**22,16**	**24,23**	**78,53**	**0,873**	**12,280**	**8,188**	
Otrā izvēle									
Cepta vistas fileja austrumu garšvielās	70	140	19,073	5,336	4,223	0,28		0,303	7,
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Vāriti kartupeļi	80	58	1,696	0,085	12,55	0,08		1,781	
Vārīts gaišais bulgurs	80	101	3,5	0,49	19,32	0,16		2,24	1,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	30	20	0,319	1,692	0,905	0,03	0,06	0,615	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0,281	1,705	0,927	0,04		0,576	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0,432	0,045	0,841	0,08		0,629	
Jogurta mērce	3	3	0,116	0,129	0,256	0,003		0,002	7,
Mandarīnu krēms	40	90	1,346	5,101	9,778		7,2	0,382	7,
Ogu kīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**561**	**27,78**	**16,13**	**74,47**	**0,753**	**12,260**	**7,526**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	80	300	11,76	18,507	21,2			1,4	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**355**	**12,55**	**18,76**	**33,40**	**0**	**0**	**2,100**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136	0,32		0,304	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	153	5,037	1,596	29,689	0,36			1,
Vāriti rīsi	90	102	2,02	0,178	23,077	0,09		0,416	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0,187	0,043	0,615			0,478	9,
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Ella augu	3	27		3,					
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**592**	**19,18**	**25,01**	**72,15**	**1,490**	**0,200**	**5,297**	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas kotlete	70	184	12,746	12,894	4,12	0,28		0,462	1;3
Vārīta pasta - makaroni	80	136	4,477	1,419	26,39	0,32			1,
Vāriti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0,187	0,043	0,615			0,478	9,
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Ella augu	3	27		3,					
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**621**	**22,98**	**28,41**	**68,27**	**1,400**	**0,200**	**5,409**	
Launags									
Cepti kartupeli	150	250	4,491	10,729	33,044	0,15		4,678	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		**327**	**5,58**	**12,98**	**45,68**	**0,150**	**0**	**5,378**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9,624	9,506	3,835			0,721	1;3;7
Kartupeļu biezputra	90	76	2,436	0,857	14,231	0,18		1,89	7,
Vāriti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**591**	**24,97**	**22,73**	**70,95**	**0,570**	**0,300**	**10,988**	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Kartupeļu biezputra	90	76	2,436	0,857	14,231	0,18		1,89	7,
Vāriti griķi	90	99	2,228	0,475	21,562	0,09		0,95	
Cūkgaļas šķēle sīpolu mērcē	70	176	11,847	13,394	2,163			0,376	7;9
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**604**	**26,77**	**24,89**	**67,75**	**0,540**	**0,240**	**10,111**	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	151	19,914	3,229	10,358		1,	0,041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		**284**	**22,96**	**11,89**	**20,92**	**0**	**1,000**	**1,201**	