

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6,61	9,171	2,113	0,32		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		628	23,24	22,68	82,12	0,740	0	10,573	

Launags									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	128	7,704	9,361	3,382	0,016		0,953	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1,381	5,708	3,896	0,18	0,9	2,366	11,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		645	20,97	26,74	78,88	1,408	1,650	6,691	
Diena kopā:		1273	44,21	49,43	161,00	2,148	1,650	17,264	

otrdiena, 3.februāris	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,
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136	0,322		0,304	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		645	21,81	21,82	88,24	1,582	0,900	5,644	

Launags									
Mājas soļanka	200	126	6,476	5,467	10,503	0,8	1,	1,457	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīra pankūka	150	543	16,861	23,166	65,496	0,45	13,2	0,068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		762	25,46	29,99	94,29	1,250	14,200	2,625	
Diena kopā:		1407	47,27	51,81	182,53	2,832	15,100	8,269	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas šņicele	60	178	9,975	11,743	7,899	0,066		0,573	1;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Redisu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		593	18,86	26,84	67,94	0,674	0	6,905	

Launags									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9,437	4,469	7,847	0,15		3,572	9,

Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Citronu biezpienkāms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		343	18,53	10,71	35,09	0,150	7,500	6,512	
Diena kopā:		936	37,39	37,55	103,04	0,824	7,500	13,417	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kurzemes stroganovs	80	145	7,797	11,608	2,437	0,32		0,177	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	116	1,25	9,015	7,605		3,06	0,331	1;7
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		680	24,59	27,59	81,61	0,580	7,360	9,168	

Launags									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	80	215	12,37	16,612	3,458	0,08		0,026	1;3
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,826	1,689	1,728	0,06		1,127	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		580	22,29	25,26	64,15	0,941	0,495	5,378	
Diena kopā:		1260	46,88	52,85	145,76	1,521	7,855	14,546	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0,872	1,319	2,24	0,24		1,597	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		533	18,64	22,13	58,50	1,350	0	6,344	

Launags									
Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3,195	3,296	8,775	0,48		3,608	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Kāpostu salāti ar kukurūzu, papriku un eļļu	60	29	0,941	1,383	3,114	0,24		1,615	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		455	19,93	16,90	54,18	0,954	0	10,117	
Diena kopā:		988	38,57	39,03	112,68	2,304	0	16,461	