

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

pirmdienā, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		562	25,35	19,91	69,86	0,760	0,350	7,127	

Launags									
Vistas gaļas zupa ar klimpiņām	150	90	6,674	3,887	6,85	0,3	0,075	0,808	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	150	332	14,433	21,988	19,147	0,3		1,05	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
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:		514	23,88	29,13	38,24	0,660	0,375	3,702	
Diena kopā:		1075	49,23	49,05	108,10	1,420	0,725	10,829	

otrdienā, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		578	22,15	24,69	64,44	0,610	0,120	10,720	

Launags									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa karija mērcē	80	140	8,214	10,376	3,487	0,32		0,264	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	1000	21	0,5	0,1	4,15			0,8	
kopā:		568	16,51	25,94	66,25	1,100	2,100	7,280	
Diena kopā:		1146	38,66	50,63	130,69	1,710	2,220	18,000	

trešdienā, 4.marts	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas stroganovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0,818	1,922	2,492	0,18	0,12	1,586	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		642	26,06	24,60	77,52	1,140	0,120	3,903	

Launags									
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,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	80	215	12,37	16,612	3,458	0,08		0,026	1;3

Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7
Biešu - burkānu salāti	60	33	0,81	1,278	4,392	0,12		1,698	
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:		562	21,91	29,13	50,59	0,550	0	8,655	
Diena kopā:		1205	47,97	53,74	128,11	1,690	0,120	12,558	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7,736	9,406	15,235	0,45		2,794	7,
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,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822		1,75		1;3;7
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		588	13,27	24,04	78,58	0,570	5,750	8,288	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Banānu pankūka	150	381	8,459	21,713	37,716	0,3		1,22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		564	14,99	30,59	56,73	0,500	2,000	1,730	
Diena kopā:		1152	28,26	54,64	135,30	1,070	7,750	10,018	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211		0,645	1,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		557	21,78	21,52	69,41	0,571	0,615	5,456	
Launags									
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	60	43	0,72	3,115	2,98	0,18	0,6	1,648	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822		1,75		1;3;7
Ogu ķiselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		731	20,83	27,49	99,07	0,780	6,350	3,702	
Diena kopā:		1288	42,60	49,00	168,47	1,351	6,965	9,158	