

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, 12.janvāris	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,
Griķi ar maltu cūkgaļu	150	301	12,4	9,959	40,44	0,525		2,233	
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:		647	25,32	22,68	84,51	0,795	0	10,530	

Launags									
Rasoļņiks	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 mērcē 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:		1291	46,29	49,42	163,39	2,203	1,650	17,221	

otrdienā, 13.janvāris	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,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		585	21,88	21,84	73,13	1,582	0,900	5,884	

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,
Kefira 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:		1347	47,33	51,83	167,43	2,832	15,100	8,509	

trešdienā, 14.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cūkgāļas 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 mērcē	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1,7
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23	
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:		562	18,47	24,12	66,74	0,471	0,120	6,920	

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:		905	37,00	34,82	101,84	0,621	7,620	13,432	

ceturtdiena, 15.janvāris	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 papriku	60	26	0,878	1,928	1,703	0,18	0,3	0,865	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1,7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		633	18,76	26,67	77,23	0,700	9,380	9,655	
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:		1213	41,05	51,93	141,38	1,641	9,875	15,033	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoljņiks	150	76	1,336	3,117	10,492	0,6	0,75	1,179	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		594	20,35	23,37	75,29	0,920	0,750	5,756	
Launags									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	210	7,928	12,421	16,226	0,45		2,794	7,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
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:		379	13,79	16,14	37,40	0,615	0	5,511	
Diena kopā:		973	34,13	39,51	112,69	1,535	0,750	11,267	

sestdiena, 17.janvāris	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,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
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:		482	19,71	20,78	52,17	1,110	0	10,114	
Diena kopā:		1016	38,35	42,91	110,67	2,460	0	16,458	