

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soljanka	150	94	4,857	4,101	7,877	0,6	0,75	1,093	1,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13,435	10,759	31,754	0,6		1,174	1,
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	47	0,905	3,642	2,807	0,07	0,14	1,85	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		586	23,16	20,72	74,46	1,270	0,890	8,317	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6		2,519	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	85	6,046	5,484	2,549	0,07	0,07	0,37	1,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	70	35	0,902	1,611	4,126			2,253	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		527	19,20	20,09	67,30	0,860	0,070	6,345	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1;3
Cūkgaļas stroganovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469	0,14		1,988	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		634	27,26	20,90	84,34	0,650	0	5,824	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1,201	6,21	6,489	0,45	1,2	2,322	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,			1,212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	22	0,918	1,541	1,566	0,14		0,663	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		596	25,76	25,55	66,52	0,790	1,200	9,909	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8		2,391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	80	67	0,936	0,19	15,045		4,	0,379	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		633	22,14	19,26	91,93	0,870	4,000	6,301	