

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

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cukgaļa 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	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		636	21.80	25.24	82.28	1.021	0.060	6.843	

Launags									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		618	14.00	17.86	92.26	0.765	0	5.614	
Diena kopā:		1253	35.79	43.09	174.54	1.786	0.060	12.457	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.24		1.267	7.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		637	17.68	25.82	76.94	0.900	0	9.580	

Launags									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Cepts vistas giross	50	178	12.132	13.932	0.285	0.042			10;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kausētā siera mērcē	50	81	3.3	6.368	2.44	0.2		0.046	7;9
Balto redīsu 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.
kopā:		694	24.22	32.67	74.02	1.064	0.870	6.001	
Diena kopā:		1331	41.90	58.49	150.96	1.964	0.870	15.581	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cukgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214		0.166	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0.792	1.98	3.636	0.06		1.86	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		607	22.93	23.12	76.13	0.574	1.450	8.551	

Launags									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15		3.572	9.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Smalkmaizīte	70	227	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168	0.185	1;3
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		470	16.62	15.74	65.71	0.512	10.318	6.554	
Diena kopā:		1077	39.55	38.86	141.84	1.086	11.768	15.105	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		626	24.62	20.72	83.44	0.400	8.400	7.963	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar klimpiņām	150	90	6.674	3.887	6.85	0.3	0.075	0.808	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	70	101	5.88	7.323	2.85	0.21		0.606	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	30	0.759	1.919	2.356	0.06	0.09	1.55	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		490	19.32	16.47	64.73	0.720	1.165	7.272	
Diena kopā:		1116	43.94	37.19	148.17	1.120	9.565	15.235	
piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		561	19.30	18.15	81.27	0.900	0	7.371	
Launags									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	164	5.762	11.085	9.926	0.4		3.648	7;9
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
kopā:		685	16.48	37.08	70.24	0.700	0	6.328	
Diena kopā:		1246	35.78	55.23	151.51	1.600	0	13.699	