

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērcē	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 krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		578	22.02	18.43	79.42	0.952	1.000	11.472	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		630	12.62	28.52	72.32	0.740	4.600	9.446	
Diena kopā:		1208	34.64	46.95	151.74	1.692	5.600	20.918	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		730	27.56	22.93	101.16	0.484	0.600	11.802	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	70	93	7.366	5.875	2.179	0.28		0.684	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	3.		4.2	1
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Biezpiena sacepums	100	187	18.348	2.714	22.083		13.	0.041	1;11;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		593	33.21	12.99	83.49	3.460	18.900	8.094	
Diena kopā:		1322	60.77	35.92	184.64	3.944	19.500	19.896	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1;7
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		592	19.26	18.56	85.13	0.742	6.360	9.379	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Frikadeļu zupa	200	208	6.61	14.78	12.148	0.23		3.297	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas 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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12	1.23	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		685	22.28	33.55	73.10	0.654	0.120	8.077	
Diena kopā:		1277	41.54	52.11	158.23	1.396	6.480	17.456	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu un cukgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		629	23.86	23.52	79.52	0.250	8.140	8.686	

Launags

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Kefīra pankūka	200	724	22.482	30.888	87.328	0.6	17.6	0.09	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		986	34.75	36.35	128.20	0.800	17.600	3.674	
Diena kopā:		1615	58.61	59.87	207.72	1.050	25.740	12.360	

	piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9	
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
kopā:		696	14.73	22.18	97.99	1.288	4.810	10.944		
Launags										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	123	6.905	7.502	6.875	1.6		1.916		
Plovs ar cukgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44		
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598		
kopā:		741	25.75	26.34	99.73	2.640	0	8.126		
Diena kopā:		1437	40.47	48.52	197.72	3.928	4.810	19.070		