

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

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	113	4,874	6,415	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0,963	1,97	2,016	0,07		1,315	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:		593	23,72	22,93	70,81	0,970	0	4,356	

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,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0,915	1,923	1,345	0,24		0,621	
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:		525	17,35	22,46	63,26	1,242	0,750	5,628	
Diena kopā:		1118	41,08	45,38	134,07	2,212	0,750	9,984	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	93	1,543	6,52	7,002	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Skolas auglis (ābols)	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		639	22,48	26,53	77,47	1,040	0,060	8,262	

Launags									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739		2,4	0,274	7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
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:		619	22,00	27,79	67,93	1,340	7,000	6,019	
Diena kopā:		1259	44,48	54,33	145,40	2,380	7,060	14,281	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547	0,027		0,019	1;7
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Lestenes Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		664	25,40	28,91	74,67	0,417	0	6,892	

Launags									
Frikadeļu zupa	150	148	7,277	9,223	8,856	0,188		1,907	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13,476	11,595	29,422	0,3		4,109	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	60	25	0,858	1,912	1,737	0,06	0,3	0,66	

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:		535	23,96	24,11	54,34	0,548	0,300	8,576	
Diena kopā:		1199	49,36	53,02	129,01	0,965	0,300	15,468	

ceturtdiena, 19.marts	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 gaļas gulašs	80	121	7,741	7,94	4,354	0,08		0,568	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	60	42	1,062	3,096	2,301	0,06	0,06	1,315	7,
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:		588	21,73	21,66	74,55	1,340	0,360	5,583	

Launags									
Gulašzupa	150	162	8,868	10,214	8,416	0,6		1,627	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
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:		623	20,30	23,98	81,15	0,600	0,750	2,797	
Diena kopā:		1212	42,03	45,64	155,70	1,940	1,110	8,380	

piektdiena, 20.marts	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
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		556	20,18	18,32	71,24	0,750	0	3,932	

Launags									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	141	8,386	8,305	8,124	0,342		3,081	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0,842	3,721	2,48	0,24	0,3	1,53	
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:		488	20,89	23,11	47,93	0,732	0,300	9,021	
Diena kopā:		1044	41,07	41,43	119,17	1,482	0,300	12,953	