

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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,769	0,06	0,18	1,277	
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:		523	20,34	21,72	60,41	0,636	0,180	8,011	

Launags									
Skābeņu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cepts vistas giross	60	214	14,558	16,719	0,342	0,06			10;3;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
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:		600	23,48	28,20	61,56	0,915	0,300	4,698	
Diena kopā:		1123	43,82	49,92	121,97	1,551	0,480	12,709	

otrdienā, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
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,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		671	24,48	28,49	76,43	1,551	3,600	4,900	
Launags									
Gulašzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Flamerī krēms	60	122	2,496	9,909	5,71	0,03	1,23	0,004	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		466	17,20	26,23	38,56	0,830	6,230	5,113	
Diena kopā:		1137	41,68	54,71	114,99	2,381	9,830	10,013	

trešdienā, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	180	276	12,694	14,677	22,607	0,72		3,439	9,
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Auzu cepums	40	159	3,55	5,446	23,811		0,007	0,821	1;3;7
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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		692	25,82	27,78	83,54	0,840	0,067	10,325	
Launags									
Vistas gaļas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	105	5,669	3,911	11,533	0,32		2,247	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		553	17,00	17,67	80,37	0,320	0,750	3,417	
Diena kopā:		1245	42,82	45,45	163,91	1,160	0,817	13,742	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		579	21,45	23,07	70,44	0,930	1,350	7,275	

Launags									
Svaigu kāpostu zupa ar cukgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cukgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu - burkānu salāti	60	27	0,81	0,678	4,392	0,12		1,698	
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:		547	21,36	27,94	50,74	0,750	0	9,379	
Diena kopā:		1125	42,81	51,01	121,18	1,680	1,350	16,654	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cukgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,07	2,912	2,667	0,06	0,12	0,736	
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:		587	23,54	25,82	63,97	0,698	0,570	6,776	

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,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1;7
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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		564	22,59	21,33	68,10	1,340	0,120	6,441	
Diena kopā:		1151	46,13	47,15	132,06	2,038	0,690	13,217	