

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, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15			0.895	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28			0.382	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12			1.728	7.
Īdens 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:		526	21.09	19.40	66.02	0.700	0	5.689		

Launags										
Svaigu kāpostu gaļas zupa	150	97	3.585	7.084	4.734	0.246			2.247	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0.05			0.078	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21			1.623	1;9
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ogu dzēriens	200	82			22.576					
kopā:		639	24.00	27.39	77.30	0.616	0.120	5.618		
Diena kopā:		1165	45.08	46.79	143.32	1.316	0.120	11.307		

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu un cūkgāļas sautējums	150	131	8.433	6.531	9.504	0.15			3.417	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3		1.686	
Cepta auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3		1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804			4.	1.062	
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		647	22.61	25.74	79.76	0.210	8.600	9.731		

Launags										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15			4.076	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.126	12.259	7.258	0.19			1.13	1;3;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9		2.366	11.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
kopā:		645	23.72	25.65	79.79	0.670	5.900	11.216		
Diena kopā:		1292	46.32	51.38	159.55	0.880	14.500	20.947		

	trešdiena, 21.maijs	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	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07			0.497	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15		0.737	
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:		499	14.31	18.82	67.07	0.673	2.350	6.973		

Launags										
Cepta cūkgāļas karbonāde	70	163	15.163	10.157	2.698	0.07			0.059	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045			0.031	1;7
Kāpostu un sarkano redisu salāti ar eļļas mērci	60	33	0.826	2.122	2.468	0.045	0.165		1.651	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856			5.	0.608	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.226	0.052	9.435			8.6	0.313	
kopā:		882	22.03	34.27	111.10	0.760	18.765	7.305		
Diena kopā:		1381	36.34	53.08	178.17	1.433	21.115	14.278		

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Viltotais zaķis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05		0.261	1;3;7
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		634	27.71	23.48	76.96	0.768	1.050	7.474	
Launags									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10.107	8.697	22.067	0.225		3.082	9.
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.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		488	16.93	23.42	51.30	0.651	1.060	11.652	
Diena kopā:		1123	44.64	46.90	128.26	1.419	2.110	19.126	
piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		537	20.08	24.36	58.80	0.410	0.300	8.052	
Launags									
Gulašzupa	200	212	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14	1.158	1;3;7
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
kopā:		616	18.13	29.80	69.96	0.380	14.140	3.534	
Diena kopā:		1153	38.21	54.16	128.76	0.790	14.440	11.586	