

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augli skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei (ieskaitot ēdienkartē iekļauto)

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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.
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	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9		1.731	
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:		673	21.53	27.11	84.73	0.780	5.900	10.803		

Launags										
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5		1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8			2.372	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9				0.25	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
kopā:		569	18.73	19.81	77.84	1.250	1.500	5.516		
Diena kopā:		1242	40.26	46.91	162.57	2.030	7.400	16.319		

	otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3		0.53	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336			0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		617	21.48	26.41	72.76	0.656	0.328	6.281		

Launags										
Mājas solanka	200	120	6.526	5.467	11.001	0.8	1.		1.457	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Rauga pankūka	200	472	12.285	16.527	67.389		1.		0.094	1;3;7
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7					
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
kopā:		736	21.54	24.39	106.34	0.800	6.000	4.051		
Diena kopā:		1352	43.01	50.80	179.11	1.456	6.328	10.332		

	trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas giross	60	214	14.558	16.719	0.342	0.05				10;3;7
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
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	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:		687	24.45	26.90	86.86	0.914	0.060	8.704		

Launags										
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	150	152	6.392	9.324	10.314	0.3			1.922	1;3;9
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32			0.692	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21		0.655	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		564	18.75	22.41	71.66	0.805	0.210	6.113		
Diena kopā:		1251	43.20	49.31	158.52	1.719	0.270	14.817		

	ceturtdiena, 27.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.

Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti kartupeli	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				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:		579	22.38	23.49	68.34	1.010	0.600	9.263	

Launags

Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Krējuma un tomātu mērcē	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0.842	3.721	2.48	0.24	0.3	1.53	
Biezpiena masa	75	96	11.698	2.554	6.47		3.75		7.
Zemeņu mērcē	75	39	0.48	0.24	8.397		3.75	0.96	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		628	31.13	27.42	64.00	0.565	8.800	5.791	
Diena kopā:		1207	53.51	50.91	132.34	1.575	9.400	15.054	

	piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15			2.481	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15			1.608	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:		619	21.86	25.07	75.10	0.360	0.600	8.382		
Launags										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161			1.033	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28			0.399	7.
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	3.			4.2	1.
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.473	2.518	1.444	0.03	0.18		0.458	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
kopā:		505	19.36	16.69	66.02	3.471	5.180	8.150		
Diena kopā:		1124	41.22	41.76	141.12	3.831	5.780	16.532		