

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, 24.novembris	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,
Maltas cūkgaļas mērce	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 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,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		554	20,62	23,68	63,90	0,992	0,900	8,833	

Launags									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepts vistas giross	50	178	12,132	13,932	0,285	0,05			10;3;7
Vārīts kuskuss	150	173	6,316	1,718	34,254	0,6		0,99	1,
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		656	28,50	31,85	63,46	1,233	0,950	4,072	
Diena kopā:		1209	49,12	55,53	127,36	2,225	1,850	12,905	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		534	21,14	21,24	63,33	0,820	0	6,724	

Launags									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas šņicele	50	148	8,312	9,786	6,582	0,055		0,477	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		483	20,92	19,47	54,44	0,505	0,100	10,125	
Diena kopā:		1018	42,05	40,71	117,77	1,325	0,100	16,849	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Piena mērce mājās gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	33	0,827	1,904	3,248	0,06	0,3	1,686	
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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		688	26,59	27,03	82,52	1,182	0,307	7,949	

Launags									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,

Pasta Carbonara	200	523	24,165	35,983	25,635	1,4		1,26	1;3;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0,561	2,34	1,304	0,002	0,125	0,614	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		703	29,79	44,86	44,51	1,552	0,125	5,431	
Diena kopā:		1391	56,39	71,89	127,03	2,734	0,432	13,380	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3,216	5,553	6,2			2,013	7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		529	16,28	20,61	62,74	0,990	0,180	7,479	

Launags									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas karbonāde mājās gaumē	70	189	10,823	14,535	3,026	0,07		0,023	1;3
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		499	17,41	24,76	50,85	0,420	0	4,533	
Diena kopā:		1028	33,69	45,37	113,59	1,410	0,180	12,012	

piektdiena, 28.novembris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		613	23,82	25,24	72,29	0,970	0,360	6,743	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Banānu pankūka	200	508	11,278	28,95	50,288	0,4		1,626	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		691	17,81	37,83	69,30	0,600	2,000	2,136	
Diena kopā:		1304	41,63	63,07	141,58	1,570	2,360	8,879	