

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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,527	2,135	6,521	0,15		1,588	1;3
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
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07	2,235	
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:		587	23,93	20,75	73,96	1,140	0,070	5,359	

Launags									
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,
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10,107	8,697	22,067	0,225		3,082	9,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
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:		419	15,05	17,85	48,18	0,895	0,600	9,121	
Diena kopā:		1006	38,98	38,60	122,14	2,035	0,670	14,480	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469		0,35	1,988	
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:		594	23,04	23,02	73,42	0,810	1,850	7,686	

Launags									
Cepta cūkgaļas karbonāde mājās gaumē	80	174	16,318	10,618	3,124	0,8		0,068	1;10;3;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Dārzeņu mērce	50	96	0,73	9,491	2,043	0,2		0,307	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	60	26	0,878	1,928	1,703	0,18	0,3	0,865	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Smalkmaizīte iepirtā	80	205	3,84	6,48	32,			0,96	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		726	26,92	29,15	87,69	1,330	0,300	3,993	
Diena kopā:		1320	49,96	52,18	161,11	2,140	2,150	11,679	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	60	136	7,699	7,387	9,069	0,245		0,376	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0,915	1,923	1,345	0,24		0,621	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		652	24,70	26,44	76,50	0,685	8,200	7,897	

Launags									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;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 redisu 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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		541	22,62	20,38	64,65	1,021	0,120	4,106	
Diena kopā:		1193	47,32	46,82	141,14	1,706	8,320	12,003	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	103	4,082	5,659	8,685	0,3		1,941	
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	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		559	18,35	19,69	70,50	0,900	0	8,375	
Launags									
Vistas gaļas zupa ar klimpiņām	200	121	8,899	5,182	9,133	0,4	0,1	1,077	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu pankūka	150	376	10,223	20,006	38,122	0,3	4,8	0,46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		590	21,24	26,55	65,55	0,700	4,900	2,637	
Diena kopā:		1148	39,59	46,24	136,05	1,600	4,900	11,012	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
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:		606	25,39	20,71	77,06	1,070	0	7,563	
Launags									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	63	2,271	3,258	5,937	0,15		3,252	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
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	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
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:		454	15,44	16,38	60,59	0,740	0,600	8,360	
Diena kopā:		1060	40,83	37,09	137,65	1,810	0,600	15,923	